



ALLENATORE 1 LIVELLO

Integrazione del programma di **Nei Gong della Struttura**, che comprende le visualizzazioni del **Zhan Zhuang**, il lavoro sulla **Camminata** e il **Lu della Struttura**.

Qi Gong: studio della **Sequenza Madre completa**.

Forma Laojia Yilu: Prima Metà, evidenziando specialmente la struttura del movimento, cioè la **corretta relazione dei tre archi**.

Tui Shou codificato: esercizi di Dan Tui (Spinta con una sola mano). Studio delle **Forze (Peng, Lü, Ji, An)** e loro relazione.

“Fondamentali marziali”: pugni fondamentali (diretto, gancio, montante, semi-diretto) e primi calci (frontale e circolare), 1^o e 2^o Metodo di Condizionamento o Difesa.

ALLENATORE 2

Consolidamento del lavoro di Nei Gong della Struttura (vedi sopra).

Qi Gong: approfondimento della Sequenza Madre.

Forma Laojia Yilu: conoscenza della **Forma Intera**, praticata con gli stessi parametri dell'Allenatore 1.

Tui Shou codificato: studio del **Wan Hua**.

Armi: studio di un'arma corta, la **Sciabola**.

“Fondamentali marziali”: 3^o, 4^o, 5^o Metodo di Condizionamento o Difesa, due proiezioni.

ALLENATORE 3

Integrazione dello studio del **Nei Gong della Forza Elastica**, con i 5 livelli previsti.

Qi Gong: approfondimento della **Sequenza Madre**.

Forma Laojia Yilu: approfondimento e buona comprensione del principio di alternanza **Espansione / Contrazione**.

Tui Shou codificato: Ding Bu, con le sue varianti.

Armi: Lu delle 13 tecniche e forma tradizionale di **Spada (Jian)**.

“Fondamentali marziali”: calcio laterale e circolare in rotazione, 6º, 7º e 8º Metodo di Condizionamento o Difesa, altre due proiezioni.

ISTRUTTORE 1

Integrazione del lavoro di **Nei Gong della Forza a Spirale (Chansijin)**, che comprende gli 8 modi, statici e in movimento.

Qi Gong: approfondimento della **Sequenza Madre**.

Forma Laojia Yi Lu: approfondimento e buona comprensione del principio di **Oscillazione al Centro e comprensione della gestione delle Spirali**.

Forma Laojia Erlu (“Paochui”): studio e pratica dell’intera sequenza.

Tuishou codificato: Jin Tui Bu (passo avanti e indietro in posizione contraria), **Da Lü** (“Grande Lü”), **Luan o Huo Bu** (“passo libero, senza schema”).

Il **Ding Bu statico** si studierà con qualche applicazione libera di pugno e di *qinna*.

Armi: studio delle sequenze di **Doppia Sciabola** e **Guan Dao**.

“Fondamentali marziali”: Metodi di Spostamento. Combinazioni che comprendono tutti i Metodi di Difesa. Altre due proiezioni.

ISTRUTTORE 2

Integrazione del lavoro sul **Nei Gong della Forza Esplosiva**.

Qi Gong: approfondimento del lavoro sulla **Sequenza Madre**.

Pratica e approfondimento delle forme a mani nude fatte nei precedenti livelli.

Forma Xinjia Yi Lu: studio dell’intera sequenza.

Tuishou codificato: approfondimento dei lavori fatti nei precedenti livelli.

Armi: la **Lancia (Qiang)**. Approfondimento delle armi studiate in precedenza.

“Fondamentali marziali”: Combinazioni applicando tutti i metodi e le proiezioni studiate nei livelli precedenti.

ISTRUTTORE 3

Integrazione del lavoro sul **Nei Gong della Forza Sensibile**.

Approfondimento di tutto lo studio svolto nei livelli precedenti.

Forma Xinjia Erlu: studio e pratica dell'intera sequenza.

“Fondamentali marziali”: Lavoro libero applicando i metodi e le proiezioni studiate nei livelli precedenti (San Shou).

MAESTRO

Dipendentemente da come si è sviluppato il programma fino a questo momento, un minimo di tre anni dopo avere raggiunto il terzo livello istruttore è necessario per l'acquisizione del grado di Maestro. Tale livello non prevede lo svolgimento di nessun esame.

Nota finale:

Il Taijiquan è un'arte marziale, e per quanto la sua pratica abbia un importante valore salutistico, la scelta di organizzare il programma sopra descritto ha il fine di non deturpare e dare al contrario valore alla sua origine.

La sezione denominata “fondamentali marziali” rappresenta un lavoro di base che può essere studiato più o meno intensamente in funzione delle caratteristiche, attitudini, interessi di ciascun praticante.

Vi sono altri programmi previsti dalla scuola ITKA che hanno uno specifico indirizzo salutistico, come i programmi di Qi Gong e Nei Gong. Allo stesso modo, il lavoro marziale avanzato può essere studiato e sviluppato attraverso i programmi ITKA specifici denominati Kungfu di Chenjiagou, TSD System, Taiji Match.