

IWUA DIDATTICA

Programma di approfondimento Wushu, Taiji e Qigong

Qigong e le pratiche cinesi del benessere STAGE DI GIUGNO 2020

Nel secondo semestre 2020, oltre alla normale programmazione di approfondimento e studio sugli stili interni ed esterni, in collaborazione con la FIWuK ed il CSI, saranno effettuati corsi di formazione/aggiornamento sulle forme e materie previste dal regolamento tecnico ufficiale

DATA e LUOGO:

dal 20 al 27 giugno 2020

[Villaggio Ripa](#)

Contrada Ripa, 3
71012 - Rodi Gaganico (FG)

SOGGIORNO:

www.villaggioriga.it

Tel. 348 2584964

Tel. 0884 965367

E-mail: info@villaggioriga.it

PROGRAMMA SEMINARIO CONTATTI:

Tel. 348 2637075

E-mail: info@iwua.it

Modulo contatto: <http://www.iwua.it/contatti-2/>



IWuA - Programma ed orari delle attività didattiche - Rodi Garganico - giugno 2020								
ORARIO	SABATO 20	DOMENICA 21	LUNEDÌ 22	MARTEDÌ 23	MERCOLEDÌ 24	GIOVEDÌ 25	VENERDÌ 26	SABATO 27
MATTINA								
6:30-7:00		Riscaldamento Allungamento	Riscaldamento Allungamento	Riscaldamento Allungamento	Riscaldamento Allungamento	Riscaldamento Allungamento	Riscaldamento Allungamento	Riscaldamento Allungamento
7:00-7:45		Yìjīnjīng 易筋经	Yìjīnjīng 易筋经	Yìjīnjīng 易筋经	Yìjīnjīng 易筋经	Yìjīnjīng 易筋经	Yìjīnjīng 易筋经	Yìjīnjīng 易筋经
7:45-8:30		Wǔqínxì 五禽戏	Wǔqínxì 五禽戏	Wǔqínxì 五禽戏	Wǔqínxì 五禽戏	八段锦 Bāduànjīn	八段锦 Bāduànjīn	八段锦 Bāduànjīn
8:30-9:00		COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE
9:00-9:30		Jīběngōng 基本功 (base)	Jīběngōng 基本功 (base)	Jīběngōng 基本功 (base)	Jīběngōng 基本功 (base)	Jīběngōng 基本功 (base)	Jīběngōng 基本功 (base)	Jīběngōng 基本功 (base)
9:30-10:00		Jīběngōng 基本功 Wǔbùquán 五步拳	Jīběngōng 基本功 Chángquán 长拳	Jīběngōng 基本功 Nánquán 南泉	Jīběngōng 基本功 Tàijíquán Chénsì 太极拳陈式	Jīběngōng 基本功 Tàijíquán Chénsì 太极拳陈式	Jīběngōng 基本功 Tàijíquán Yángshì 太极拳杨式	Jīběngōng 基本功 Bāguàquán 八卦拳
10:00-10:30		Tàijíquán Chénsì 太极拳陈式 New compulsory	Tàijíquán Chénsì 太极拳陈式 New compulsory	Tàijíquán Chénsì 太极拳陈式 New compulsory	Tàijíquán Chénsì 太极拳陈式 New compulsory	Tàijíquán Yángshì 太极拳杨式 New compulsory	Tàijíquán Yángshì 太极拳杨式 New compulsory	Esibizione di fine corso
10:30-12:30		PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA
12:30-14:00		PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO

IWuA - Programma ed orari delle attività didattiche - Rodi Garganico - giugno 2020

ORARIO	SABATO 20	DOMENICA 21	LUNEDÌ 22	MARTEDÌ 23	MERCOLEDÌ 24	GIOVEDÌ 25	VENERDÌ 26	SABATO 27
POMERIGGIO								
14:00-17:00		PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	
17:00-17:30	Jīběngōng 基本功 Jiàn 剑 (base)	Jīběngōng 基本功 Tàijǐjiàn 太极剑	Jīběngōng 基本功 Tàijǐjiàn 太极剑	Jīběngōng 基本功 Tàijǐjiàn 太极剑	Jīběngōng 基本功 Tàijǐjiàn 太极剑	Jīběngōng 基本功 Bāguàquán 八卦拳 Shuāngyuè 双钺	Jīběngōng 基本功 Bāguàquán 八卦拳 Shuāngyuè 双钺	
17:30-18:30	Tàijǐjiàn Chénsì 太极剑陈式 New compulsory	Tàijǐjiàn Chénsì 太极剑陈式 New compulsory	Tàijǐjiàn Chénsì 太极剑陈式 New compulsory	Tàijǐjiàn Chénsì 太极剑陈式 New compulsory	Tàijǐjiàn Chénsì 太极剑陈式 New compulsory	Tuīshǒu 推手	Applicazioni	
18:30-19:30	Lingua cinese programma HSK	Lessico specifico	Lessico specifico	Teoria 八段锦 Bādùànjǐn	Teoria 步法 Bùfǎ	Teoria Il Dao e la spada	Teoria Il Dao e la spada	
19:00-19:30	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	Shí'èr duàn jǐn 十二段锦	
	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	
20:00-21:00	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
21:00-22:30	VIDEO- PROIEZIONE		VIDEO- PROIEZIONE		VIDEO- PROIEZIONE		FESTA FINE SEMINARIO	

N.B. I PROGRAMMI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI E/O ADATTAMENTI ANCHE SENZA PREAVVISO SIA PER ESIGENZE DIDATTICHE CHE CLIMATICHE.