



太極拳

MANUEL MAZÓN

12, 13 Y 14 JUNIO EN HUELVA



Taijiquan Asociación Onubense

歐努本賽太極拳協會

Plaza De las Monjas, 15 – 2º B

959 284 386 – 616 164 636

info@taohuelva.com

www.taohuelva.com

Tui Shou

o Empuje de Manos es una parte del Tai Chi Chuan que se practica en parejas. Es una práctica entre dos personas destinada a desarrollar las habilidades que requiere la aplicación del Tai Chi Chuan: *Zhan* (conectar), *Nian* (mantener), *Lian* (enlazar) y *Sui* (seguir).

Es útil como explicación del uso de los movimientos de la forma, como forma para comprobar el nivel de la propia destreza o maestría.

Sirve para aprender a escuchar la fuerza del otro y para aprender a deshacer o desviar su fuerza.

Se trabaja la percepción, la sensibilidad, la atención...

Da lu

es el ejercicio en pareja que desarrolla la cualidad de moverse en ángulo usando las cuatro técnicas diagonales (cai, lie, zhou, kao).

San Shou

se conoce con el nombre de *San Shou* a una rutina realizada entre dos personas en la que se simula una lucha a mano desnuda.

En *San Shou*, no hay nada parecido a un ataque, solo contraataques. Todos los movimientos responden a un ataque del adversario. Cada movimiento se compone de tres fases: Defender (unir y neutralizar), controlar y atacar.

Es el desarrollo de la estrategia central del Tai Chi:

Atraer al adversario para que avance, provocar que el adversario caiga en el vacío, unirse al adversario y entonces lanzarlo fuera.

DEFENSA PERSONAL

No exige ningún tipo de conocimiento o práctica previo

Fecha: 12 Junio 2009

Lugar: O2 centro Wellness, Sala 3
C/ San Sebastián, s/n - Huelva

Horario: 17.00 a 18.00 horas.

Precio: ¡¡GRATIS!!

ABANICO

No exige ningún tipo de conocimiento o práctica previo

Fecha: 12 Junio 2009

Lugar: O2 centro Wellness, Sala 1
C/ San Sebastián, s/n - Huelva

Horario: 18.00 a 21.00 horas.

Precio: 30 €

TAI CHI CHUAN

No exige ningún tipo de conocimiento o práctica previo

Fecha: 13 y 14 Junio

Lugar: Ciudad Deportiva de Huelva
Avda. Manuel Siurot, 42 (El Conquero) – Bus nº 6

Horario: Sábado: 10.00h a 13.30h y 17.00h a 20.00h
Domingo: 10.00h a 13.30h.

Precio: 85 € antes del 30 de Mayo, después 100 € Si haces los dos cursos, ambos, 100 € (hasta el 30 de Mayo).

Comida convivencia: 16 € Si quieres comer con el grupo el sábado en la Ciudad Deportiva, haz la reserva con el/los curso/s.

Las reservas se realizará mediante ingreso en:

BBVA: **0182-3100-89-0208540849** a nombre de TAIJIQUAN ASOCIACIÓN ONUBENSE, poniendo en concepto **tu nombre**.

Cuando hagas la inscripción, mándame un correo con tus datos, me llamas, o me mandas un SMS.

Contacto: Nena Alonso

959 284 386 - 616 164 636 - info@taohuelva.com

Trabajaremos:

ABANICO

Primera parte de la forma “El Dragón Volador” y sus aplicaciones marciales

TAI CHI CHUAN

Las Cuatro Energías Esenciales: Peng (Rechazar), Lü (Desviar), Ji (Presionar), An (Empujar).

Las Cuatro Acciones de Esquina: Cai (Tirar), Lie (Partir), Zhou (Golpe con el codo), Kao (Golpe con el hombro).



Taijiquan Asociación Onubense

歐努本賽太極拳協會