



# NIN HAO

Associazione sportiva dilettantistica  
Taijiquan e arti marziali interne

via San Michele del Carso 22, 20144 Milano MI  
tel. +393342509720 C.F. 97507340152  
info@ninhao.it \_ www.ninhao.it



Affiliata OPES Italia n° 5718  
Iscritta al Registro Pubblico CONI

## SCUOLA NIN HAO

### PROGRAMMA ISTRUTTORI

#### Requisiti base:

Aver frequentato 3 anni di scuola Nin Hao.

Se si è già praticanti di Taijiquan in altre scuole, sostenere un esame con il Maestro Caposcuola per definire il livello di pratica e valutare eventuali integrazioni necessarie.

Il programma Istruttori prevede 4 livelli, ogni livello prevede 6 weekend di pratica col Maestro Caposcuola Xia Chaozhen, con esami intercorso ed esame finale da superare.

Il weekend è così strutturato: sabato dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18;  
domenica dalle 9 alle 13.

Tot 10 Ore (un weekend) costo indicativo 150€

il primo anno da 6 Week end costa quindi 900€ pagabile in due rate da 450€

#### Programma tecnico specifico:

In linea di massima le lezioni sono una combinazione di teoria e pratica.

Le **lezioni di pratica** consistono:

- nell'approfondimento delle basi della pratica del Taijiquan, attraverso specifici esercizi finalizzati alla postura, al movimento corretto, alla ricerca dell'energia, al miglioramento della coscienza e del controllo di corpo e movimento secondo i principi del Taiji.
- nello studio di sequenze formalizzate di diversi stili di taijiquan (Yang; Sun; Wu; Chen), a mani nude e con armi (spada; bastone; ...)
- nell'approfondimento delle relazioni del taijiquan con:
  - le pratiche a due (Tui Shou) e i relativi taolu
  - le pratiche di lavoro sull'energia (qi) tramite il QiGong
  - le pratiche di altri stili interni che hanno profonde correlazioni col Taijiquan (Ba Gua Zhang).

Il tutto è affrontato con particolare attenzione al punto di vista energetico ed alle modalità di comunicazione didattica (si suppone che le sequenze siano già note agli aspiranti istruttori perché studiate nel corso della loro esperienza di pratica precedente; le sequenze sono, nel corso istruttori, ri-affrontate in chiave didattica).

Il corso punterà inoltre a migliorare ulteriormente, ed a verificare in ogni fase, il **livello di pratica** dell'aspirante istruttore e la sua capacità di trasmettere tali abilità nel corso delle lezioni.

Le **lezioni di teoria**, inframmezzate in gran parte alle lezioni di pratica, approfondiranno aspetti legati alla storia del Taijiquan ed ai suoi aspetti teorici ed energetici.



# NIN HAO

Associazione sportiva dilettantistica  
Taijiquan e arti marziali interne

via San Michele del Carso 22, 20144 Milano MI  
tel. +393342509720 C.F. 97507340152  
info@ninhao.it \_ www.ninhao.it



Affiliata OPES Italia n° 5718  
Iscritta al Registro Pubblico CONI

## PROGRAMMA ISTRUTTORE PRIMO LIVELLO

1. Weekend (5-6 Ottobre -Cadorna- Studio DY&G, Via G. Leopardi, 24, 20123 Milano MI)
  - Teoria:
    - i. Precetti fondamentali per la pratica del taijiquan, postura fisiologica
    - ii. Elementi teorici propedeutici all'ascolto delle sensazioni corporee, Basi di energetica
    - iii. Origini e storia del taijiquan
  - Pratica:
    - i. Riscaldamento del taijiquan,
    - ii. Ricerca dell'energia con le 6 forme di Qi Gong
    - iii. Forma 10 Tai Ji Yang Base, ricerca dell'energia e applicazioni
2. Weekend (16-17 Novembre -Conciliazione- Sede Nin Hao, V.le San Michele del carso 22, 20144 Milano MI)
  - Teoria: Teoria Yin/Yang e sue applicazioni nel campo del taijiquan
  - Pratica: Forma 16 Tai Ji Yang, ricerca dell'energia
  - Esame: Riscaldamento, Forma 6, Forma 10
3. Weekend (14-15 Dicembre -Cadorna- Studio DY&G Via G. Leopardi, 24, 20123 Milano MI)
  - Teoria: Teoria del vuoto nel taijiquan (morbido e pieno senza alcuna tensione)
  - Pratica: Forma 16 Tai Ji Yang dettagli e applicazioni - Tui Shou
  - Esame: Eventuali recuperi
4. Weekend (25-26 Gennaio -Centrale- Istituto Gonzaga, Via Vitruvio 41, 20124 Milano MI)
  - Teoria: Aspetti salutistici nella pratica del taijiquan
  - Pratica: Forma 24 Tai Ji Yang - Prima Parte - Tui Shou
  - Esame: Forma 16
5. Weekend (29 Febb-1 Marzo -Centrale- Istituto Gonzaga, Via Vitruvio 41, 20124 Milano MI)
  - Teoria: Approfondimenti di energetica, interno-esterno, alto-basso
  - Pratica: Forma 24 Tai Ji Yang - Seconda Parte - Tui Shou
  - Esame: Eventuali recuperi



# NIN HAO

Associazione sportiva dilettantistica  
Taijiquan e arti marziali interne

via San Michele del Carso 22, 20144 Milano MI  
tel. +393342509720 C.F. 97507340152  
info@ninhao.it \_ www.ninhao.it



Affiliata OPES Italia n° 5718  
Iscritta al Registro Pubblico CONI

6. Week End di Insegnamenti Trasversali (18/19 Aprile – in collaborazione con OPES e le altre scuole affiliate)
  - primo soccorso,
  - utilizzo defibrillatore,
  - gestione del gruppo,
  - modalità di insegnamento,
  - asd Associazionismo sportivo: forme associative, normativa, aspetti fiscali, ordinamento sportivo
  
7. Weekend (30-31 Maggio -Centrale- Istituto Gonzaga, Via Vitruvio 41, 20124 Milano MI)
  - Teoria: Circolazione dell'energia, le otto forze e le 5 direzioni (avanti, dietro, destra, sinistra, centro e Peng Lu Ji An)
  - Pratica: Forma 24 Tai Ji Yang – dettagli, Esercizi base stile Sun e Ricerca dell'Energia – basi forma 35 Sun
  - Esame: Forma 24
  
8. Weekend (20-21 Maggio -Centrale- Istituto Gonzaga, Via Vitruvio 41, 20124 Milano MI)  
Eventuali recuperi