



PROGRAMA FORMATIVO DE TAIJI QUAN POR PAREJAS EN OPOSICIÓN

El Departamento Nacional de Taiji Quan FEKM presenta el Proyecto de Formación por Parejas en Oposición de Taiji Quan.

¿Quiénes somos?

El Departamento Nacional de Taiji Quan está inscrito como Departamento en la Federación Española de Kickboxing, Muay Thai y DA.

Actualmente nuestro Departamento tiene actividad en casi todo el territorio nacional y está coordinado por los distintos delegados autonómicos.

¿Qué es el Programa de Formación de Taiji Quan por Parejas en Oposición?

Es un programa formativo destinado a aquellas personas que deseen aprender y profundizar en la práctica del **Taiji Quan por Parejas en Oposición**, con una formación **progresiva, didáctica y complementaria** con el trabajo contemplado en la normativa del Departamento Nacional.

Actualmente la práctica del Taiji Quan se centra en el trabajo individual fundamentado en las formas, especialmente en occidente. No obstante, el trabajo por Parejas en Oposición es uno de los **pilares fundamentales** del entrenamiento de Taiji Quan.

El trabajo por Parejas en Oposición del Taiji Quan consiste en una búsqueda del **desequilibrio** de la pareja mediante una serie de **movimientos** en los que debemos preservar nuestro equilibrio en **contacto** mutuo permanente.

La práctica de Parejas en Oposición nos permite comprobar de una manera empírica y objetiva si los **principios básicos** del Taiji Quan se cumplen y mantienen bajo la presión de un entorno no colaborativo. Además, es fundamental para la orientación personal hacia el estudio y aplicación de las **8 Fuerzas o Puertas**.

Su práctica regular repercute en una **mejoría global** del nivel del practicante, tanto en las rutinas de sus formas, como en su Taiji Quan en general, y es fundamental para la formación y asimilación de los principios técnicos y posturales básicos.

¿Cuál es el objetivo del Programa de Formación de Taiji Quan por parejas en oposición?

El Programa de Formación de Taiji Quan por Parejas en Oposición del Departamento Nacional de Taiji Quan de la FEKM tiene un doble objetivo.

En primer lugar, perseguir y promover un **incremento del nivel técnico** de nuestros federados a través de un Programa de Formación de uno de los pilares del Taiji Quan, como es el trabajo de

Parejas en Oposición, satisfaciendo y **complementando** las necesidades e inquietudes de los federados.

En segundo lugar, impulsar y potenciar la **competición** en la modalidad de Parejas en Oposición. Actualmente, nuestra competición de Formas goza de una gran aceptación dentro del colectivo, sin embargo, con este proyecto se pretende **impulsar** la modalidad deportiva de Parejas en Oposición, formando y capacitando a todos los practicantes, con y sin conocimientos previos, para su participación en los futuros eventos deportivos de esta modalidad.

¿En qué consiste el plan de formación?

El programa formativo consiste en una progresión pedagógica que facilita desde la iniciación en la práctica de Parejas en Oposición hasta su tecnificación y alto rendimiento.

El programa formativo ofrece:

- Un estudio **teórico-práctico** sobre la **postura** corporal, elemento fundamental e indispensable en el Taiji Quan, mediante **rutinas y ejercicios**, tanto individuales como en pareja.
- Un **desarrollo deportivo** a través de la **competición** en la modalidad de Parejas en Oposición recogida en el vigente reglamento de competición del Departamento Nacional de Taiji Quan de la FEKM.
- Un **diploma** de asistencia del Departamento Nacional de Taiji Quan de la FEKM.

¿Qué se necesita?

Compromiso con la práctica y licencia federativa. Los conocimientos y experiencia previos no son necesarios. Recuerde que es un programa formativo.

El **compromiso personal** es el elemento crucial y fundamental. El estudiante debe practicar y repasar lo aprendido en cada sesión para posteriormente corregir y resolver dudas en las siguientes sesiones y que le permita seguir avanzando. Además, el estudiante contará con el apoyo y tutelaje del director del curso.

Como disciplina asociada a una Federación Deportiva se debe tramitar una **licencia federativa** anual que avale y certifique nuestra práctica en el seno de esta. La licencia federativa ofrece los siguientes beneficios:

- Ser **miembro** de una organización deportiva registrada en una **Federación Oficial** de Ámbito Nacional (FEKM).
- **Garantizar** la práctica con profesores debidamente titulados.
- Tener **reconocimiento** en todo el territorio nacional de los **grados y titulaciones** que se obtengan.
- Disponer de un **seguro médico** para lesiones deportivas como marca la ley.



- Poder asistir a **cursos nacionales** con maestros traídos de **China**, representantes de la familia Chen y la familia Yang, además de multitud de actividades promovidas desde el departamento.

¿Es obligatoria la participación en competiciones?

No. Se puede asistir a nuestros cursos formativos a disfrutar y profundizar en este maravilloso arte marcial que es el Taiji Quan, sin más pretensión que aprender y progresar.

Sin embargo, se **recomienda** altamente la participación en las competiciones, porque otorga una experiencia muy didáctica sobre el rendimiento real de las capacidades del practicante en un entorno deportivo reglado y seguro, que le permitirá optimizar su nivel de Taiji Quan.

¿Dónde se puede aprender?

En **tu propia localidad**. Contamos con delegaciones territoriales del Departamento de Taiji Quan de la FEKM en la práctica totalidad del territorio nacional. Consúltanos para más info.



CONTACTA PARA MAS INFO:

comisiontecnica@taiji-quan.es

www.taiji-quan.es