

# AKADEMIE WUDANG KUNGFU TAIJI QUAN HRADEC KRÁLOVÉ

## XVII. Letní akademie 28.06.2025 – 06.07.2025

		dopolední blok cvičení		odpolední blok cvičení			
		7,30 – 8,30	10,00 – 12,00	14,30 – 16,00	16,00 – 17,20	17,20 – 18,00	19,00 – 20,00
<b>So</b>	28.06.2025	prezentace od 9,00 -10,00 hod	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong, YiJinJing	TAO meditace	Fang Song Gong – úvod
<b>Ne</b>	29.06.2025	ranní qigong, Ba Duan Jin	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong, YiJinJing	TAO meditace	Fang Song Gong
<b>Po</b>	30.06.2025	ranní qigong, Wu Xin Qigong	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong, YiJinJing	TAO meditace	tao oheň s burty navážeme na odpolední trénink
<b>Út</b>	01.07.2025	ranní qigong, Ba Duan Jin	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong, YiJinJing	TAO meditace	Lucie Maříková – přednáška TCM + terapie
<b>St</b>	02.07.2025	ranní qigong Yi Jin Jing	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong, YiJinJing	TAO meditace	Fang Song Gong
<b>Čt</b>	03.07.2025	ranní qigong Ba Duan Jin	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong, YiJinJing	TAO meditace	Radek Ságner „Co do batohu na cesty?“
<b>Pa</b>	04.07.2025	ranní qigong Wu Xin Qigong	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Tai he quan, Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong	TAO meditace	Fang Song Gong
<b>So</b>	05.07.2025	ranní qigong Ba Duan Jin	průpravná cvičení ke studium forem	procvičování forem Taiji28, Taiji13, meditační a taiji chůze	samostudium Wudangských forem Tai he quan, Ji Ben Quan, Kungfu fan, Tai ji 28, Tai ji 13, Qigong	TAO meditace	společná večeře - návštěva čínské restaurace AVION, nutná rezervace
<b>Ne</b>	06.07.2025	ranní qigong Wu Xin Qigong	závěrečný trénink a přehlídka dosažených dovedností				

**dopolední trénink** - průpravná cvičení ke studium forem, basic, kopy, Ji Ben Quan, Kungfu fan

**odpolední trénink** – nácvik vybraných forem (Tai Ji 28, Tai Ji 13, Tai Ji Bu, Tai He Quan, Ji Ben Quan, Wudang Kungfu Shan, Wudang Long Xing Bu, Tai Yi Wu Xing, Wu Xin Qi, Wudang Tai Yi Wu Xing Qigong, Wu Hu Jin Qi Gong, dao in YiJinJing atd.)