



# Wedstrijdtraining 2020

trainingen in de Zon Rondon

onderdeel van de S.T.V.G. opgericht in 2005 met als doelstelling:

Doelstelling: Met plezier en gezond sporten.

## Doel van de trainingen

- met de juiste intentie de vorm lopen zowel individueel als met meerdere personen
- trainen met wapens: waaiers, zwaarden enz.
- nieuwe choreografie ontwikkelen met wapens en Taiji handvormen.
- bewegen in een groep of individueel op een ontspannen wijze ter ondersteuning voor een optimale mentale en fysieke gezondheid.

## Lesstructuur

- voorbereidende oefeningen uit de Taiji Qigong ofwel Silk Reeling
- conditietraining
- specifieke trainingen zoals: tijdtraining
- individuele begeleiding
- lopen van diverse vormen met meer dan 1 persoon
- compositie demo`s
- gelijk lopen, vaste afspraken maken, handen en voeten werk, focus, enz.
- techniektraining
- coördinatie training
- muziektraining
- opmars/verlaten van de vloer
- voorbereiding op de wedstrijddag zoals wedstrijdregels enz.
- afsluitende oefeningen zoals de stilte ervaren met Qigong

## Trainingfrequentie

Welkom op de trainingen.

- Hoofddoel train je, " Brain", en een standvastig lichaam

## Trainingslocatie

De Zon Rondon

Ringdijk BP 16 c

Amstelveen

- Binnen trainen in de [dezonrondon.nl](http://dezonrondon.nl)
- Buiten training in een stille gebied, "landelijk landschap",

## **Aanmelden – kosten - voorwaarden**

Voor wie	: Taijiquan en Qigong Sporters.
Ervaring	: Minimaal 3 jaar ervaring in Taijiquan en Qigong
Wedstrijden	: Trainen = mogelijkheden om mee te doen de Nederlandse Kampioenschappen in Taijiquan en Qigong
Docent	: Trainen onder begeleiding van Cora van Geel
Voorwaarden	: De training gaat door bij minimaal 4 deelnemers
Medisch Ondersteuning	: Gerenommeerde geaccrediteerde acupuncturisten/fysiotherapeuten, "voor enigen rekening"

## **Les Structuur**

Wedstrijdtraining	
Maandagmorgen	- 10:00-11:00 u
Maandagavond	- 19:00-20:00 u
Les duur	- 60 minuten
Kosten	- 10 lessen 150 euro

Gelegenheid tot vrij trainen in de Zon Rondom: op afspraak, "gratis" voor wedstrijdssporters

Meer informatie via de STVG – Stichting Taijiquan Van Geel - [info.stvg@gmail.com](mailto:info.stvg@gmail.com)

## **Stichting Taiji Van Geel**

Penningmeester	Nico Sloep
Betalen	via de S.T.V.G.
Tel:	032 02 400 83 of 06 136 51 599
E-mail	info.STVG@gmail.com
Website	www.qi-chat.nl
ING	42.39.496 t.n.v. Stichting Taiji Van Geel
IBAN	NL65INGB0004239496 BIC: INGBNL2A
K. v. K.	34221576