

# Dôležitý oznam-október 2020

Vzhľadom na opatrenia , ktoré vláda prijala pre šírenie koronavírusu, v ktorých je aj zákaz zhromažďovania sa, znova vám ponúkam internetový tréning cez aplikáciu Zoom, ktorý začne **19.10.2020** v pondelok a bude pokračovať až do odvolania.

● **Ak máte záujem o takýto tréning, je potrebné:**

1. Stiahnuť si aplikáciu na stránke <https://zoom.us/download> .

Pre počítač Zoom meeting, pre mobil Zoom a vytvoriť si tam svoj účet.

2. pridať si učiteľa [wangyingshen@hotmail.com](mailto:wangyingshen@hotmail.com)
3. poslať učiteľovi správu s menom a skupinou napr. Peter Mrkvička, taiji ranná skupina A
4. aplikácia zoom umožňuje len 40 minútové stretnutie, preto to urobíme tak , že po 30 minútach cvičenia si urobíme malú asi 2 minútovú pauzu a znova sa prihlásime a stretneme cez zoom na ďalších 30 minút.
5. Prosím počkajte na zoome aspon 2-3 minúty pred začiatkom tréningu na pozvánku od učiteľa. Každý zo zoznamu bude pozvaný, nepokúšajte sa pripájať, aby nedošlo ku zhodeniu prebiehajúceho meetingu a následne si prosím vypnite mikrofón. Aby vám zobrazovalo učiteľa, kliknite na počítači pravý klik a dajte pin video, na telefóne stačí posunúť obrazovku. Prosím, aby ste na tréning nemeškali, pretože omeškancov už neviem pripojiť, nakoľko už nebudem vidieť na obrazovku, pretože budem cvičiť a bude možné vstúpiť na tréning až v druhej polovici, keď budem znova pozývať.

**Rozdelenie skupín:**

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok
6:30-7:30	Taiji ranná skupina(A)	Kungfu ranná skupina(B)	Taiji ranná skupina(A)	Kungfu ranná skupina(B)
18:00-19:00	Kungfu pokročilí(C)	Kungfu začiatočníci aj deti(D)	Kungfu pokročilí(C)	Kungfu začiatočníci aj deti(D)
19:05-20:05	Taiji pokročilí(E)	Taiji začiatočníci 1(F)	Taiji pokročilí(E)	Taiji začiatočníci 1(F)
20:10-21:10	Qigong(G)	Taiji začiatočníci 2(H)	Qigong(G)	Taiji začiatočníci 2(H)

Taiji ranná skupina (A) - každé ráno si zacvičíme čchikung a taiji, následne sa budeme učiť novú formu Taiji Yang 40 foriem.

Kungfu ranná skupina (B) - budeme opakovať cvičenie z tréningov, precvičovať rôzne formy, ale po častiach, nie naraz celú formu, aby mohli cvičiť aj tí, čo nemajú dobré priestorové vybavenie. Budeme pokračovať vo výučbe šable, ale len po častiach.

Kungfu pokročilí (C) - online výučba začne výukou šable, potom budeme spolu opakovať jednotlivé formy po častiach, aby mohli cvičiť aj tí, čo nemajú k dispozícii dostatočný priestor, napr. zopakujeme si Guiding Quan, Ba Ji Quan, Cha Quan, meč, Xin Yi Quan....

Kungfu začiatočníci aj deti (D) - skupina pre úplných začiatočníkov, ktorí začali cvičiť od septembra a aj začiatočníkov zo skupiny kungfu pre deti. Tiež sa môže pridať každý, kto je úplný začiatočník a ešte neprišiel na nábor. Všetci, ktorí v utorok a štvrtok cvičili šabl'u sa teraz preradia do skupiny **Kungfu pokročilí (C)** a budú cvičiť v pondelky a stredy.

Taiji pokročilí (E) -skupina, ktorá cvičila taiji v pondelok a stredy večer. Budeme cvičiť Qigon, opakovať niektoré formy taiji, budeme sa učiť Čchen taiji 56.

Taiji začiatočníci 1(F) - skupina, ktorá minulý šk.rok cvičila Taiji večer na Karpatskej. Budeme cvičiť čchikung a opakovať z tréningov taiji, a po častiach zopakujeme taiji palicu.

Qigong (G) - budeme opakovať všetko z tréningov. Je pre začiatočníkov aj pokročilých. Môžu sa pridať aj ostatní.

Taiji začiatočníci 2(H) -skupina pre úplných začiatočníkov, ktorí prišli v septembri a tiež pre nových cvičencov, ktorí sa chcú pridať a neboli ešte na náboře.

Ak ste zo skupiny napr. kungfu ráno, ale nevyhovuje vám navrhnutý čas na zoom tréningy, môžete sa pripojiť do skupiny kungfu popoludní v čase, ktorý je pre vás vyhovujúci. Všetky skupiny kungfu aj taiji sa budú venovať najmä výučbe nových foriem.

#### Poznámky

- prosím vás informujte sa navzájom, pretože nemám kontakty na všetkých. Prvý tréning bude **19.10.2020** v pondelok z dôvodu, aby ste mali všetci dostatok času pripraviť si aplikáciu a spojiť sa so mnou.
- jeden človek sa môže pripojiť k viacerým tréningom
- Platbu za tréningy je potrebné uhradiť na účet školy vedený v Tatrabanke  
**IBAN: SK60 1100 0000 0026 1678 1131**, do poznámky uvedte svoje meno
- tieto internetové tréningy budú spoplatnené mesačnou sumou **25 Eur** za každú jednu skupinu. Ak chcete byť v dvoch skupinách a účastní dvoch tréningov, mesačná suma je **40 Eur**. Ak chcete byť účastníkmi 3 skupín, mesačný poplatok je **50 Eur**. Táto suma platí aj v prípade, že v danom mesiaci vynecháte nejaký tréning.
- Uvedené ceny platia od novembra 2020. Platby prosím posielajte vždy v prvý týždeň mesiaca. Kto už zaplatil za október, ten za november zaplatí len polovicu z hore uvedenej novej sumy. Kto október ešte nezaplatil, musí zaplatiť za október sumu, ktorá je uvedená hore a za november tiež celú, hore uvedenú sumu.
- Dúfam, že čoskoro nastane čas, keď sa situácia zlepší a budeme sa môcť znova stretnúť.
- Aj keď budú tréningy prebiehať cez internet, prosím vás aby ste používali pri cvičení odev a obuv na cvičenie.

Teším sa na vás. Prosím vás znova , aby ste sa navzájom informovali o týchto tréningoch, nakoľko nemám kontakt na každého z vás.

Škola kungfu a taiji

[www.kungfu.sk](http://www.kungfu.sk)

14.10.2020

