

Ponuka online tréningov

Z epidemiologických dôvodov, ktoré nám momentálne znemožňujú tréningy prezenčnou formou Vám chcem ponúknuť alternatívu online tréningov. Ak sa pre túto alternatívu rozhodnete, je potrebné urobiť nasledujúce koryky:

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 tam učiteľa 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. Počas tréningu vás žiadam ak môžete aby ste si zapli kameru, aby som aj ja videl na vás a ako cvičíte. 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.

6. Prosím kontrolujte si aktualizácie v aplikácii Zoom, urobte tak prosím ešte pred tréningom v dostatočnom predstihu, nakoľko okrem samotného stiahnutia a inštalácie je možné , že bude potrebná aj opätovná autorizácia.

7. Všetci ktorí sa online tréningov zúčastňovali už minulý rok si prosím len skontrolujte aplikáciu , či je všetko v poriadku.

● 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)
16:00-17:00	Deti Kungfu (H)		Deti Kungfu (H)	
18:00-19:00	Kungfu pokročilí (C)	Kungfu začiatočníci (D)	Kungfu pokročilí (C)	Kungfu začiatočníci (D)
19:05-20:05	Taiji pokročilí (E)	Taiji začiatočníci (F)	Taiji pokročilí (E)	Taiji začiatočníci (F)
20:10-21:10		Qigong (G)		Qigong (G)

Taiji ranná skupina **(A)** - Každé ráno si zacvičíme čchikung a taiji , následne si budeme postupne opakovať formu Taiji Yang 40 foriem a budeme sa učiť novú základnú formu Čchen taiji.

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 sa učiť štýl Modlivka- základné pohyby, taktiež po častiach.

Kungfu pokročilí **(C)**- v tejto skupine sme sa už učili veľa rôznych foriem. Kvôli priestorovým podmienkam v domácnostiach si budeme opakovať po častiach, taktiež sa budeme učiť štýl Modlivka.

Kungfu začiatočníci **(D)** - v tejto skupine sú dve podskupiny, ktoré tvoria úplní začiatočníci, ktorí nastúpili od septembra- títo na online tréningoch zostávajú v skupine (D). Keďže sa medzi vami nachádza naozaj výnimočne veľa talentovaných ľudí, prosím každého z Vás, kto len trošku môže, aby pokračoval v cvičení aj online formou, z dôvodu že by to bola veľká škoda teraz úplne prerušiť čo ste už začali. Druhá podskupina ktorú tvoria pokročilí sa na online tréningoch presunie do skupiny Kungfu pokročilí **(C)**.

Taiji pokročilí **(E)** -skupina, ktorá cvičievala taiji v pondelok a stredu večer. Budeme cvičiť Qigong, opakovať niektoré formy taiji, budeme sa učiť Čchen taiji 56.

Taiji začiatočníci **(F)** - v tejto skupine sú tiež dve podskupiny, začiatočníci ktorí nastúpili od septembra a pokročilí. Keďže v tejto skupine je menej ľudí, nebudeme sa deliť na začiatočníkov a pokročilých, ale budeme všetko cvičiť spolu. Tréning prispôbime tak, aby ste mohli cvičiť aj vo vašich domácich priestorových podmienkach.

Qigong **(G)** - budeme opakovať všetko z tréningov. Je pre začiatočníkov aj pokročilých. Môžu sa pridať aj ostatní. Minuloročná skúsenosť nám ukázala, že cvičenie veľmi dobre prebieha aj online formou, nevyžaduje veľa priestoru.

Kungfu pre deti **(H)** - aj napriek priestorovým problémom v domácnosti pokúsím sa pripraviť pre deti zaujímavé cvičenie prispôbené vašim podmienkam. Aj v tejto skupine máme podskupiny začiatočníkov a pokročilých , ale počas online tréningov budeme cvičiť všetci spolu.

Každá skupina sa otvorí len v prípade, že bude mať o cvičenie záujem najmenej 5 účastníkov. 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.

● Poznámky

- prosím vás informujte sa navzájom o tréningoch, pretože nemám kontakty na všetkých. Prvý tréning bude **01.12.2021 v stredu** z dôvodu, aby ste mali všetci dostatok času pripraviť si aplikáciu. Vyskúšajte si aplikáciu radšej dopredu.
- 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 uveďte svoje meno .
- tieto internetové tréningy budú spoplatnené mesačnou sumou **25 Eur** za každú jednu skupinu **okrem skupiny kungfu pre deti, pre ktoré platí mesačný poplatok 20 Eur**. Ak chcete byť v dvoch skupinách a účastní dvoch tréningov, mesačná suma je **40 Eur**. Táto suma platí aj v prípade, že v danom mesiaci vynecháte nejaký tréning.

- **Uvedené ceny platia od decembra 2021.**
- 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

26.11.2021