



# ASSOCIAÇÃO FATSHAN DE KUOSHU KUNG FU - TRADICIONAL

武行術丁尹尹上會正傳系老功夫

[www.fatshan.com.br](http://www.fatshan.com.br)

Fundada em 23/05/1986

China - Brasil - USA - Europa - África



## CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE SHUAI JIAO

**Carga Horária: 380hs**

**OBJETIVO:** Transmitir informações científicas, técnicas e teóricas para formação de novos graduados em Shuai Jiao, capacitar o educando a preservar através de eventos e demonstrações esta importante faceta da milenar arte marcial chinesa muito utilizada em Defesa Pessoal por forças de segurança (policiais e tropas de elite).

Uma vez formado, o praticante é considerado capacitado a transmitir seus conhecimentos de acordo com as diretrizes da AFK - ASSOCIAÇÃO FATSHAN DE KUOSHU. E como membro oficial estará apto a ministrar aulas ou fundar um novo núcleo de treinamento, obedecendo sempre às exigências dos órgãos públicos competentes e da AFK. Portanto o formado deverá zelar pelos princípios éticos da modalidade, do Kung Fu, da entidade do qual faz parte, bem como de sua própria formação profissional.

A avaliação do aprendizado é realizada por meio da Diretoria Técnica AFK, baseado no fator técnico, moral e ético, averbado pela entidade e USKF.

### MÓDULO I

Consiste na participação em programas de Atualização Técnica e Científica em Educação Física e/ou modalidade marcial ou sistema de Kung Fu apresentados através de currículo (títulos conquistados, seminários, palestras, etc.). Conscientização Profissional (mercado de trabalho, contexto político e macroeconômico atual).

História e Filosofia: Introdução à história da China e do Kung Fu. Introdução à Filosofia Oriental (Taoísmo/Budismo/Confucionismo e I-Ching). Introdução à Filosofia Ocidental e Ética Profissional. Anatomia, Fisiologia do Exercício, Biomecânica, Nutrição, Primeiro Socorros e Metodologia de Ensino.

Essência do Shuai Jiao: História e Características

#### Fundamentos de Biomecânica

Qigong (3 Formas), Prescrição de Treinamento Aeróbico Contínuo, Prescrição de Treinamento Aeróbico Intervalado,

JI BEN SHUAI JIAO FANG SHEN FA

JI BEN PU FA (Posturas)

Aquecimento



# ASSOCIAÇÃO FATSHAN DE KUOSHU KUNG FU - TRADICIONAL

武行才丁尹升上會正傳系老功夫

[www.fatshan.com.br](http://www.fatshan.com.br)

Fundada em 23/05/1986

China - Brasil - USA - Europa - África



Relaxamento:

- 1) QUAN CHAO SHUAI YIN
- 2) FEN GAI TAN LUO
- 3) QIAN TAN
- 4) QIAN DENG
- 5) CE DENG

**Fundamentos:**

- 1) GAO AI SU DONG
- 2) XIE DA
- 3) HUAN ZHOU
- 4) SUO ZHOU
- 5) DIAO LUO
- 6) CHUAI

**Análise Cinesiológica dos Tao Lus (Er Jiao Jià).**

**Equipamentos:**

- 1) Muk Pye
- 2) Hua Zhuan

Taolus (Er Jiao Jià): Xieda / Yinshouti / Chuai / Qianjinti / Xiabawen

Projeções - 4

## MÓDULO II

- . Aquecimento
- . Ji Ben Shuai Jiao Fang Shen Fa
- . Ji Ben Pu Fa
- . Estalo de Faixa
- . Taolus (Er Jiao Jià): Suozhou / Pengti / Gaorou Sudong / Beng / Shuai / La / Pubai / Qianjin Houti
- . Projeções – 4
- . Relaxamento



# ASSOCIAÇÃO FATSHAN DE KUOSHU KUNG FU - TRADICIONAL

武行術丁尹尹上會正傳系老功夫

[www.fatshan.com.br](http://www.fatshan.com.br)

Fundada em 23/05/1986

China - Brasil - USA - Europa - África



## MÓDULO III

- . Aquecimento
- . Ji Ben Shuai Jiao Fang Shen Fa
- . Ji Ben Pu Fa
- . Estalo de Faixa
- . Taolus (Er Jiao Jià): Tiaobeng /Shanba Qianjin Hou ti /Xiaba Qianjin Hou ti / Yao / Ti-Bao / Jian Tui.
- . Projeções - 8
- . Relaxamento

## MÓDULO IV

- . **Gestão de Academia**
- . Aquecimento
- . Ji Ben Shuai Jiao Fang Shen Fa
- . Ji Ben Pu Fa
- . Estalo de Faixa
- . Taolus (Er Jiao Jià): De He / Kao / Tiao / Dan ning / Gai Bi Zhuang / Wobi peng / Pipaschi
- . Projeções - 8
- . Relaxamento

## MÓDULO V

- . Conteúdos anteriores
- . 10 Projeções
- . Combates
- . Curso de Arbitragem
- . Exame Final
- . Aspectos Pedagógicos das Lutas e Artes Marciais
- . Pedagogia Shuai Jiao Fatshan
- . Periodização e Planejamento de Treinamento Shuai Jiao
- . Aspectos Psicológicos, Fisiológicos e Biomecânicos aplicados ao Shuai Jiao
- . **TCC**



# ASSOCIAÇÃO FATSHAN DE KUOSHU KUNG FU - TRADICIONAL

武行術丁イ 尹上會 正傳系老功夫

[www.fatshan.com.br](http://www.fatshan.com.br)

Fundada em 23/05/1986

China - Brasil - USA - Europa - África



## **Carga Horária: 380hs**

- Módulo I - 60 hs
- Módulo II - 50 hs
- Módulo III - 50 hs
- Módulo IV - 100 hs
- Módulo V - 120 hs

## **Investimento:**

Cada Módulo custa R\$ 200 à vista ou (2 x R\$ 120,00/ 3x R\$ 100,00/ 4x R\$ 80,00 ou 5x R\$ 70,00).

## **Requisitos:**

Ensino Fundamental

RG e CPF (Xerox)

Comprovante de Residência

Maiores informações: (11) 97571-1200 ou (11) 97208-7607