

# Obsah

Předmluva	5
Obsah	7
Úvod	9
1. Co je taičičuan	10
2. Základní teorie ovlivňující taičičuan	11
2.1 Teorie „Taiči“	11
2.2 Teorie „Tao“	12
3. Nástin klasifikace tradičních čínských cvičen	15
3.1 Obecná klasifikace	15
3.2 Klasifikace škol a stylů wušu	15
3.3 Klasifikace aktivit v rámci wušu	16
4. Srovnání cvičení taičičuan s obyčejným cvičením pro zdraví	18
5. Základní informace o cvičení taičičuan	20
5.1 Vznik, vývoj a hlavní směry	20
5.2 Zdravotní efekty	22
5.3 Sportovní uplatnění	23
6. Zásady držení těla	25
6.1 Základní postoje	26
6.2 Výška postojů	28
6.3 Základní tvary rukou	29
7. Základní principy pohybu	30
8. Dýchání při cvičení	35
9. Koordinace mysli, pohybů a dýchání	37
10. Všeobecné zásady	38
11. Nejčastěji se vyskytující chyby při cvičení	39

12.	Taičičuan 24“ . . . . .	40
12.1	Postup nácviiku . . . . .	40
12.2	Seznam cvikù . . . . .	43
12.3	Popis jednotlivých cvikù . . . . .	43
12.4	Orientační krokový diagram . . . . .	60
13.	„Taičičuan 42“ . . . . .	63
13.1	Seznam cvikù . . . . .	63
13.2	Popis jednotlivých cvikù . . . . .	65
13.3	Orientační krokový diagram . . . . .	87
14.	Doslov . . . . .	88
15.	Transkript použitých čínských výrazù . . . . .	89
16.	Použitá literatura . . . . .	91

© text: Ing. Jan Turneber  
 © Ilustrace: Petr Zárybnický