WUDAO
塞拉托武术学校
武当太极拳
TAIJI DE WUDANG

Contenidos Generales: Taiji quan (Versión completa)v8

1. **Ejercicios de calentamiento** – Estiramientos- Formas y varios
2. **Crear una clase** – Potencia de Salto- Resistència
3. **La Escuela Wudao** – Colaboradores - Delegaciones
4. **Arbitraje –** Crea tu forma – Historias de …- Pruebas de reconocimiento y conocimiento.
5. **Crossfit** – Ejercicios aleatorios, Nuevos ejercicios, Predeterminado.
6. **Running:** Ejercicio específicos: Carrera normal, contrarreloj y distancia fija.

Pantalla de Información Inicial.

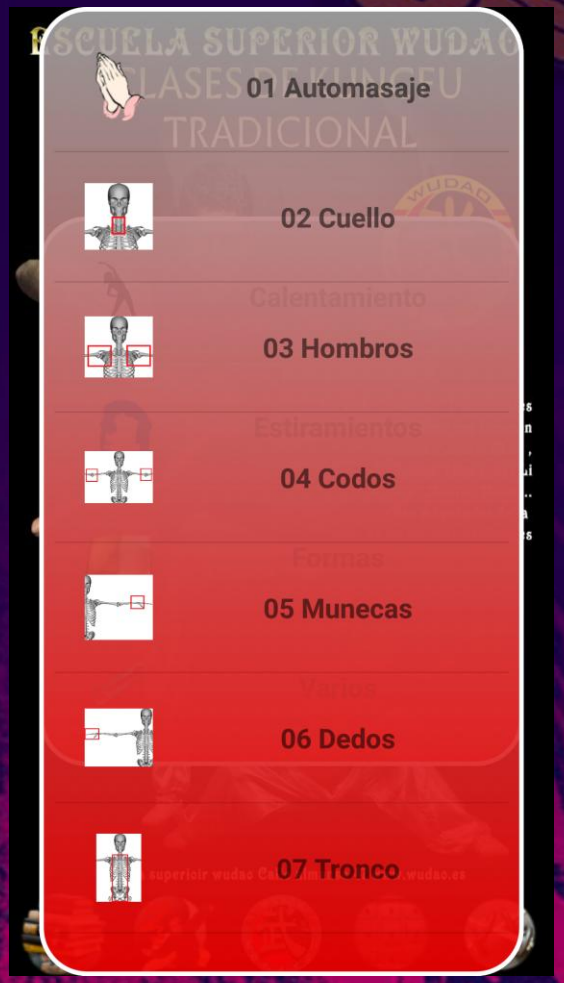
- "Desde esta pantalla podremos ver las actividades o novedades de la Escuela. Y al pulsar sobre una de ellas el cliente, ira a la web de la escuela donde le informaremos de ellas."

1. Botón de ejercicios preliminares y técnica. 中国武术

Al tocar este botón sale la pantalla esta, que a su vez cuenta con los siguientes elementos:

- **Calentamiento:** esta parte es para iniciar la actividad y se compone de ejercicios articulares para movilizarlas y nutrirlas.
- **Estiramientos**: Este apartado de la APP es para cuando se realizan los ejercicios basicos de taiji quan como son los estiramientos de piernas para mejorar sus funciones y fuerza.
- **Formas;** este apartado podras verlo, formas partidas o seccionadas por mivimientos, o formas completas de inicio a final con sus nombres en chino y español.
- **Varios;** Este apartado es completo de tecnica de preparación para el taiji quan. Incluye ; las 8 puertas el taiji, Desplazamientos , ejercicios combinados, patadas o técnicas de piernas del taiji y posiciones.

1. Botón de ejercicios preliminares y técnica. 中国武术



- 1. El apartado de formas como gran parte de toda la APP se realizan con video.

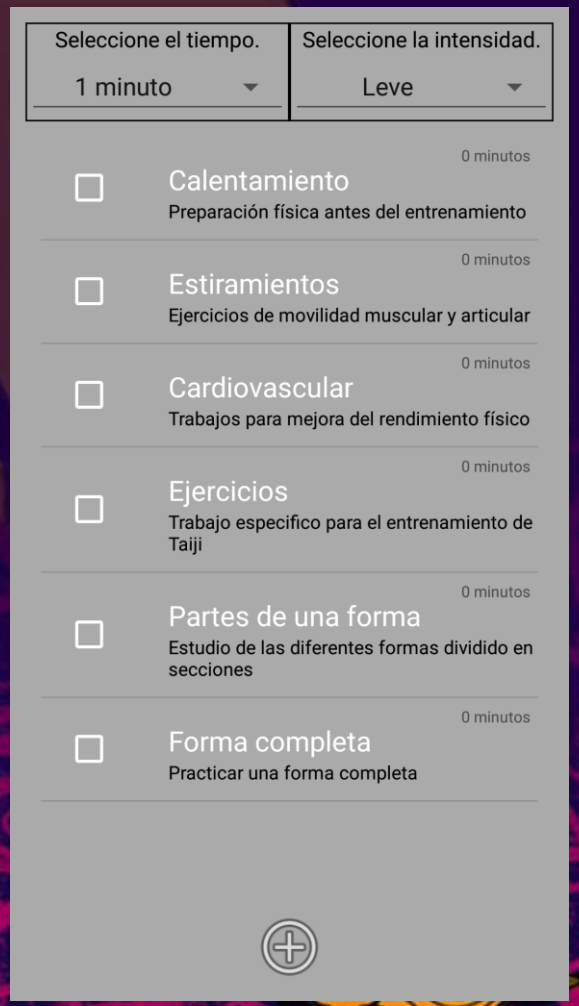
  2. Al pulsar el botón de la derecha arriba, se reproduce un audio con información, del ejercicio.

2. Botón, de ejercicios preliminares y técnica. 中国武术

Al tocar este botón sale esta pantalla, que a su vez cuenta con los siguientes elementos:

- **Crear clase,** este elemento nos permitirá, poder crear un tipo de clase, para salir del paso o para mejorar técnicamente, esta parte es para iniciar la actividad y según lo desees programar tu. Puede solventar una situación en caso de ir apurado.

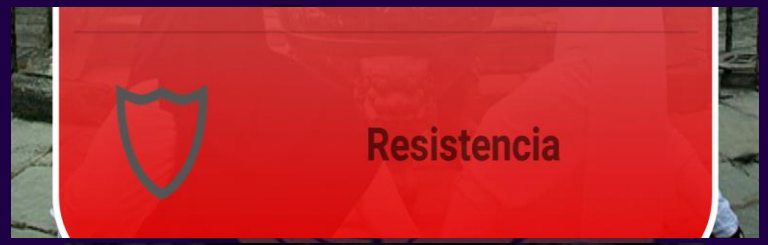
- Pantalla de la derecha; tipos de ejercicios que podrás aplicar a tu entrenamiento. Esta es una de las grandes APP de Taiji quan, del mundo que te pueden dar esta solución visual tan especifica. Puedes elegir nivel de la clase; teniendo tres para elegir.



2. Botón, de ejercicios preliminares y técnica. 中国武术

- **Potencia de Salto;** este elemento nos permitirá, poder crearnos un entrenamiento especifico sobre la potencia y mejora del salto. Especial para ganar fuerza en las pierrnas o tren inferio, este es un programa especifico con una duracion wur le ira avisando paso apaso. o para mejorar su fuerza para el salto.

- Pantalla de la derecha; nos ofrece incorporar unos datos para empezar el plan de ejercicios y guardarlos o avisarnos según se van realizando los ejercicios que podrás aplicar a tu entrenamiento. Y nos va a ir indicando el tiempo que llevamso con el plan.



2. Botón, de ejercicios preliminares y técnica. 中国武术

- **Resistencia;** este elemento nos permitirá, poder crearnos un entrenamiento especifico sobre ejercicios de resistencia. Este es un programa especifico con una duración que le ira avisando paso a paso. Y para mejorar su condición física.

- **Pantalla de la Izquierda;** nos ofrece incorporar unos datos para empezar el plan de ejercicios y guardarlos o avisarnos según se van realizando los ejercicios que podrás aplicar a tu entrenamiento.

- **Pantalla de la Derecha;** Y nos va a ir indicando el tiempo que llevamos con el plan.

3. Botón, de la Escuela Superior Wudao. 塞拉托武术学校

- **Delegaciones;** este elemento nos permitirá ver las delegaciones de la escuela S.Wudao oficiales en España y en el exterior.
- **E.S.Wudao;** este elemento nos acerca a la dirección GPS de la escuela Wudao.
- **Colaboradores;** este elemento nos permitirá, Acceder ala web de nuestros colaboradores y sus actividades.
- **Redes Sociales;** este elemento nos permitirá, acceder a las redes de la Escuela y sus actividades.

4. Botón, de Información técnica.
塞拉托武术学校

Al tocar este botón sale esta pantalla, que a su vez cuenta con los siguientes elementos:

- **Arbitraje**
- **Crear una forma**
- **Historias de ….**
- **Pruebas e conocimiento**

4. Botón, de Información técnica.

塞拉托武术学校

Al tocar este botón sale esta pantalla, que a su vez cuenta con los siguientes elementos:

- **Arbitraje**
- **Crear una forma**
- **Historias de ….**
- **Pruebas de conocimiento**

5. Botón, de ejercicios específicos.
塞拉托武术学校

Al tocar este botón sale esta pantalla, que a su vez cuenta con los siguientes elementos:

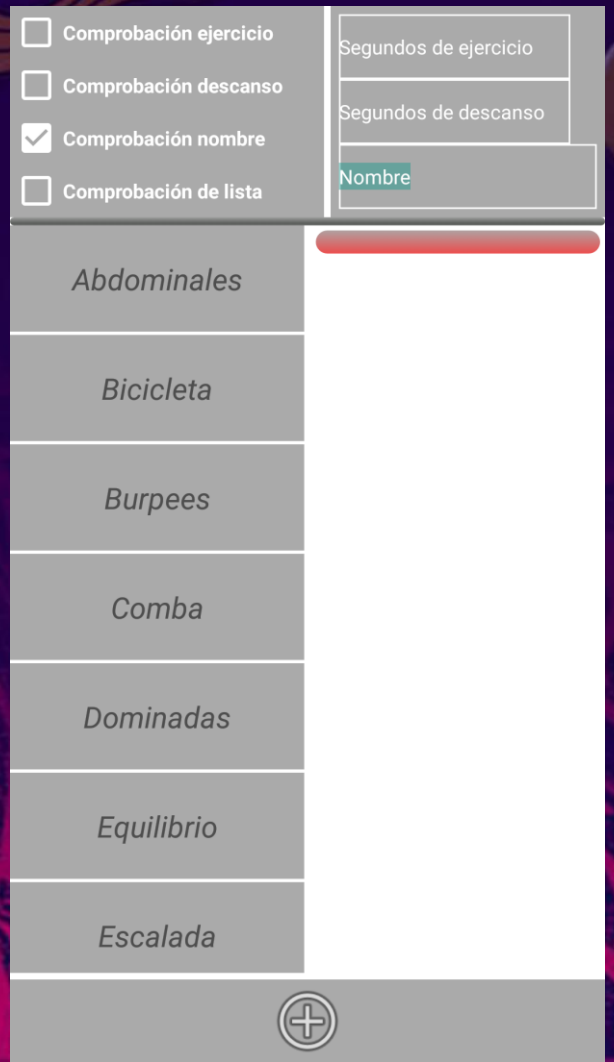
- **Crossfit.** **Que al pulsar podrás organizar estos ejercicios. Aleatorio, nuevo o predefinido.**

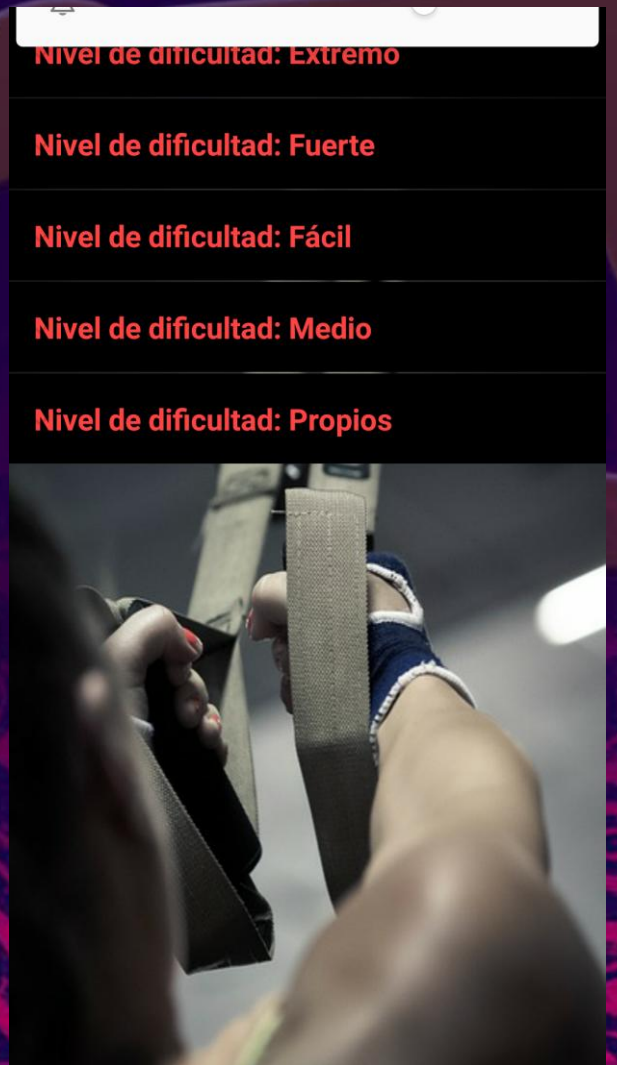
- **Running.** **Dispones de varios tipos de carrera y ejercicios a realizar.**

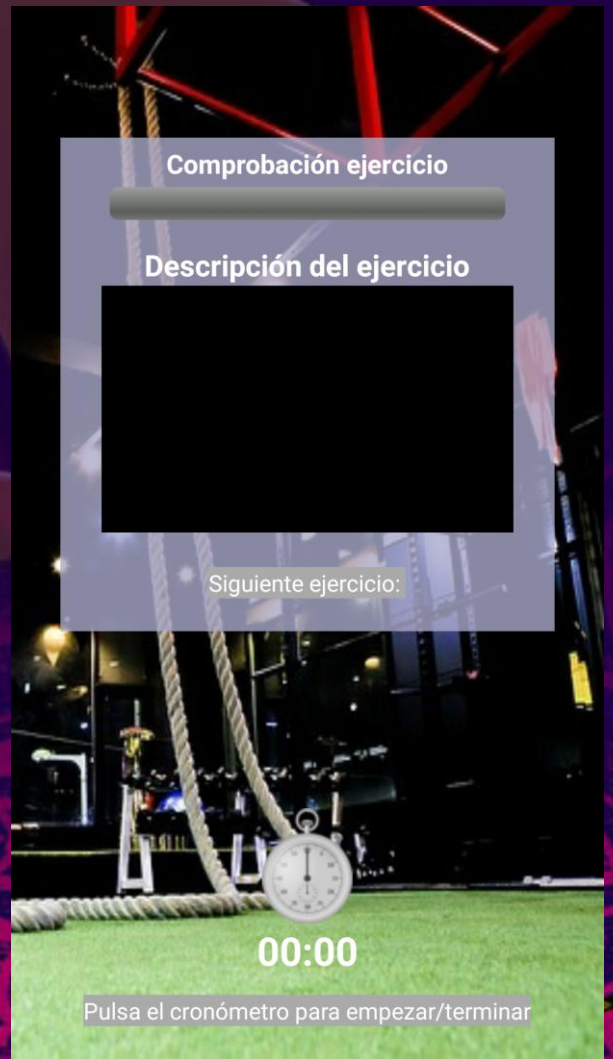
5. Botón, de ejercicios específicos. 塞拉托武术学校

los siguientes elementos:

- **Crossfit.** Que al pulsar podrás organizar estos ejercicios. Aleatorio, nuevo o predefinido.
- **Running.** Dispones de varios tipos de carrera y ejercicios a realizar.



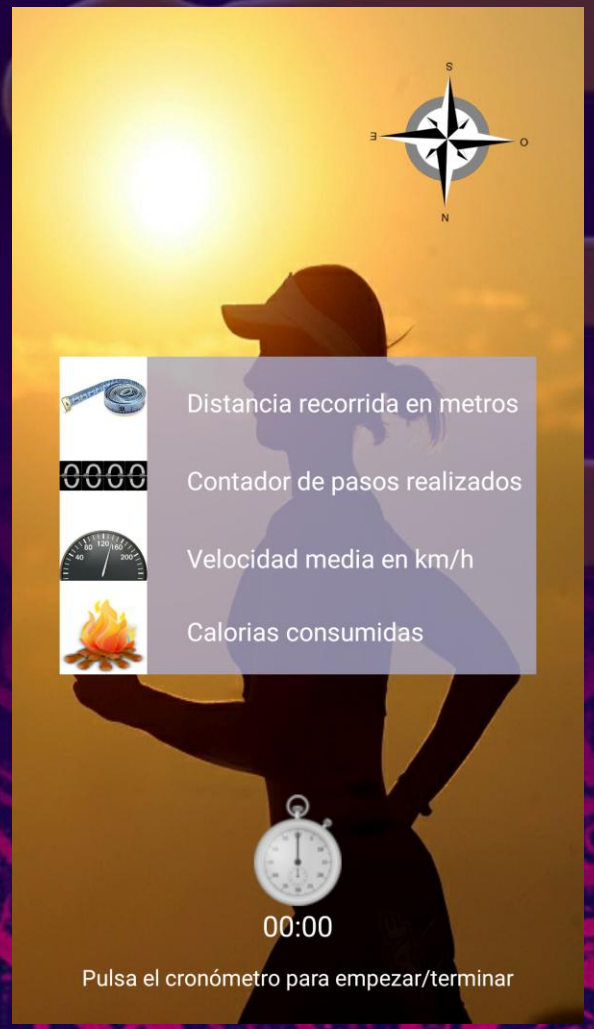




5. Botón, de ejercicios específicos. 塞拉托武术学校

los siguientes elementos:

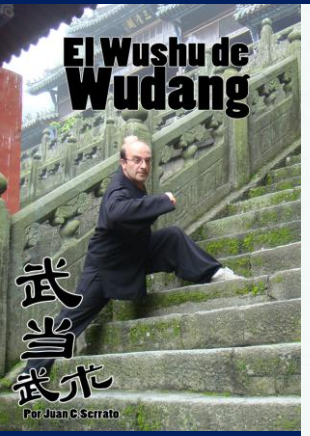
- **Running. Dispones de varios tipos de carrera y ejercicios a realizar.**



El TAICHI Quan, del templo de Wudang, origen de esta disciplina china. Este es un deporte sano y terapéutico, que puede mejorar tu calidad de vida, practicando varias veces a la semana. Se viene practicando desde el siglo 13, ya ha pasado las fases de ensayo y error. ¿¿No crees que es bueno??

Ansiedad o estrés, se pueden disminuir con su práctica y bajo la guía de un buen Profesor.

Anímate, ellos también practican, el Tai chi por eso son flexibles y tienen buena energía.



委托书

西班牙塞拉托武术学校：

兹委托贵校在西班牙宣传道教文化，正宗武当功夫，太极拳，武当三丰派联谊会及三丰会馆。

特此委托！

（委托人签字或盖章）

2011 年 7 月 23 日

PODER / CERTIFICADO

A la Escuela Superior Serrato de España:

Por el presente conferimos pleno poder a la Escuela Superior Serrato para que pueda divulgar en España la cultura de Taoísmo, las auténticas artes marciales de Wudang, el boxeo de Taiji, y promover la Asociación de Amigos de Sanfeng así como la Asociación de Sanfeng.

Y para que así conste, le expedimos el presente.

(Sellado) Oficina de Administración de la Asociación de Amigos de Sanfeng de Wudang.

A 23 de julio de 2011.

Única escuela de España que dispone de autorización por escrito, de la mano del Abad de Wudang y máximo exponente del taiji quan del templo.

证　　明

兹由武当山道教武术院证明塞拉托高级武术学校具备在西班牙促进和传播武当武术文化的资格。

武当山道教武术院

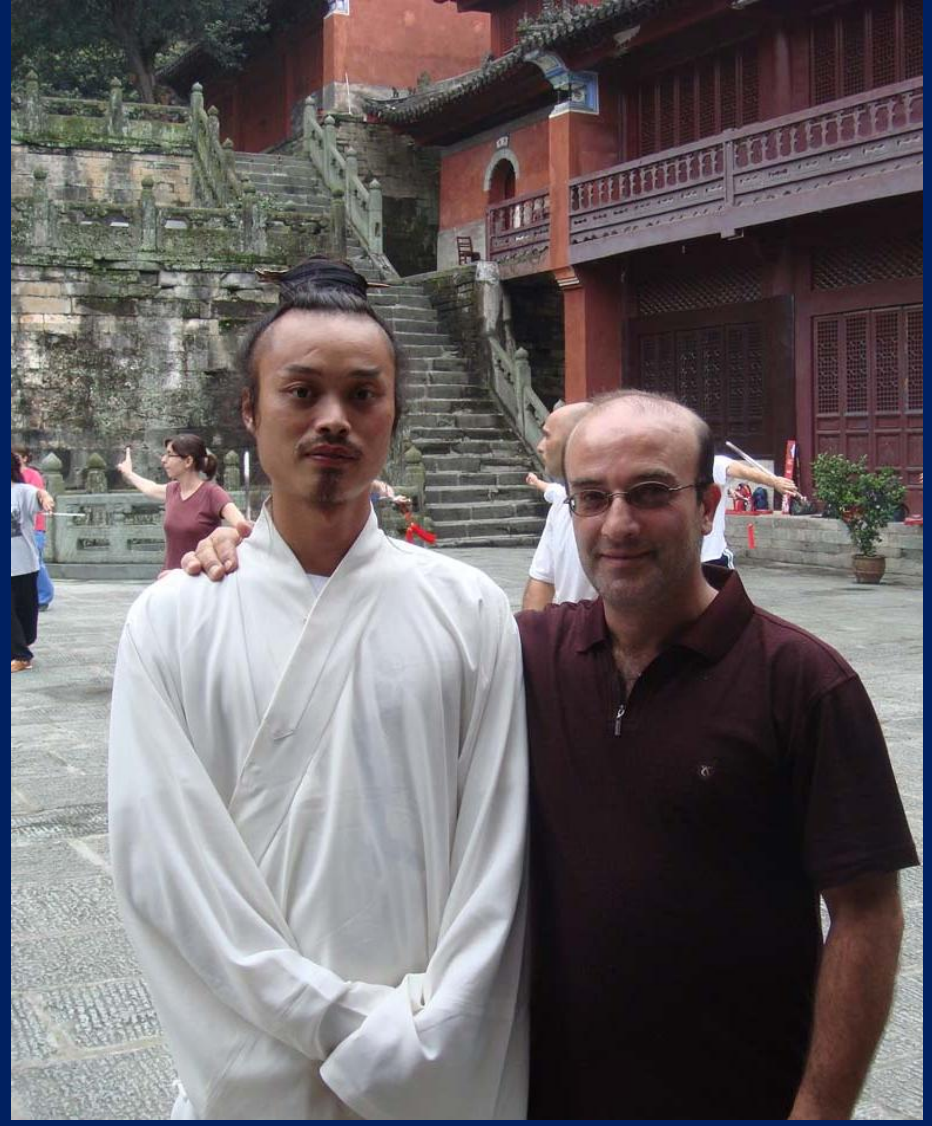
2007 年 10 月 8 日

Certificate

By this document The Academy of Wudang Taoist Wushu Arts , certifies that ESCUELA SUPERIOR SERRATO is eligible to promote and represent Wudang Gong Fu in Spain .

The Academy of Wudang Taoist Wushu Arts

October 8th 2007



Diploma de autorización de la Asociación de taoísmo y Wushu de las montañas de Wudang, emitido a favor de la Escuela Superior Serrato de España 2007.

Su presidente en la foto el Abad D. Zhong Xue Yong colaborador con el Maestro Serrato desde el año 2002.

¡MUCHAS GRACIAS! Por la atención prestada.

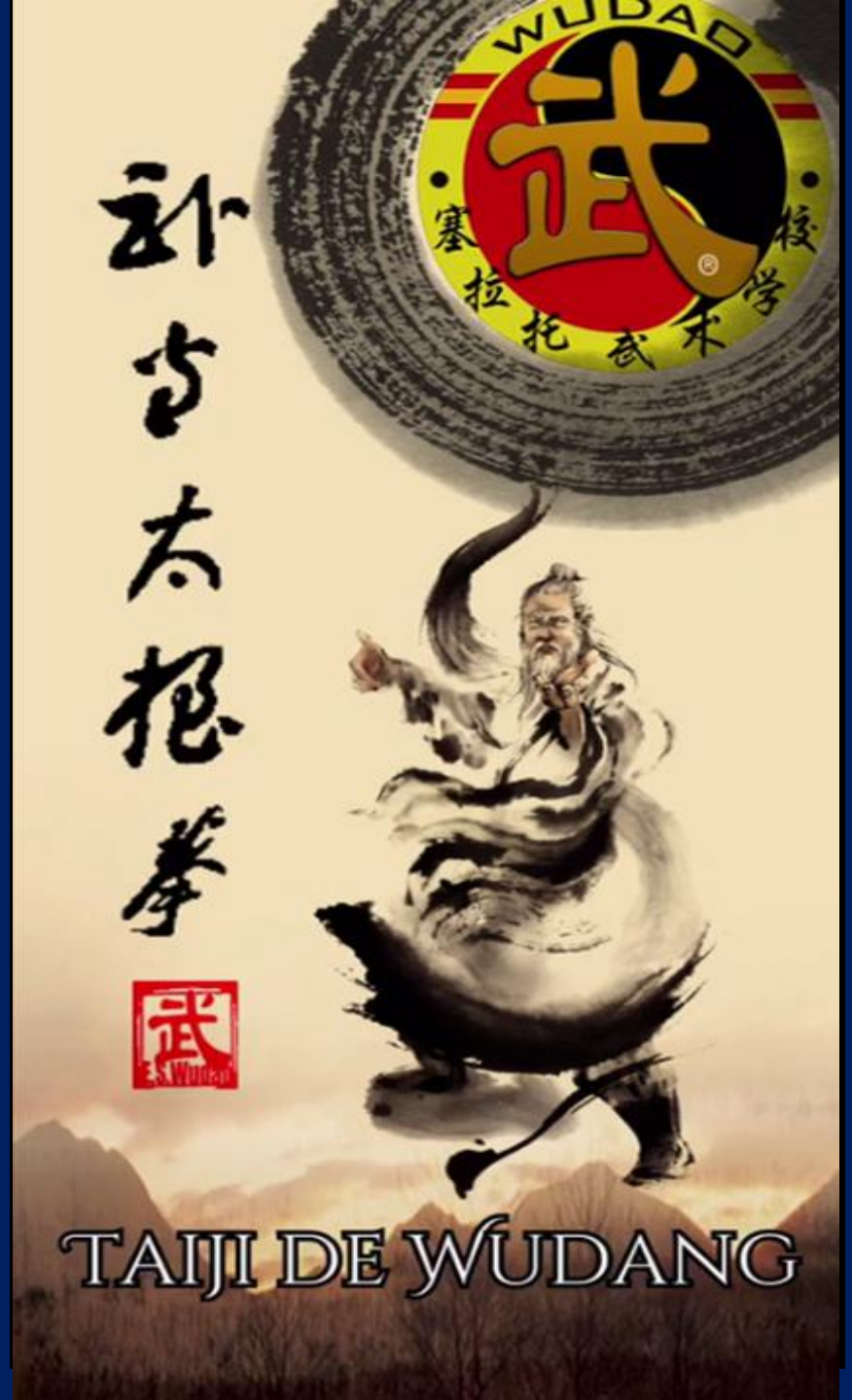
Si consideran que pueden colaborar en la edición de esta APP, con sus donativos o ayudas, quedamos a su disposición o consultas.

APP " Taiji Quan"

¡La nueva APP mundial que se acerca en Español.

¡MUCHAS GRACIAS!

Por la atención prestada
y la cooperación.



Distribución en plataformas ,Tablet y Móviles, desde Sudamérica, EEUU, EU, hasta China.
Diálogos en español, chino, e ingles.

Todo sobre el Taiji quan y su forma de practicarlo, Prepara tu clase, o diseña tu forma de práctica. Ejercicios específicos, historia audios sobre sus contenidos técnicos.
Y muchas cosas mas, que te llevaran a entrenar muy adecuadamente para obtener una buena calidad técnica.