



CURSO
FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

TUISHOU



西班牙国际推手学院
INTERNATIONAL PUSH HANDS ACADEMY SPAIN

MÉTODOS TRADICIONALES PARA EL DESARROLLO
DEL JIN Y LA ESTRUCTURA

TRABAJO DE EMPUJE
PARALELO – RESTRINGIDO – MÓVIL



Presentación.

Tras más de 27 años de práctica, de los cuales trece han sido dedicados al profundo estudio de los métodos y sistemas tradicionales del empuje de manos en Taiwán y China, Juanjo Estrella instructor jefe, ha recopilado en tres niveles diferentes y complementarios todos y cada uno de los conocimientos adquiridos sobre el tuishou tradicional y moderno (deportivo).

La **IPHAS** considera de vital importancia que los inscritos en sus programas formativos desarrollen todo el potencial que los métodos tradicionales y modernos de empuje de manos nos tienen reservados. De ahí, que nuestros programas traten de asentar las bases individuales en cada inscrito a fin de adquirir una correcta transformación física, cinética, energética, emocional y mental necesaria para el desarrollo de la fuerza combinada (Jin) y su uso en el entrenamiento del tuishou.

Nuestros programas buscan reestablecer los pilares originales de la práctica del tuishou a través del conocimiento transmitido por los expertos maestros con los que hemos tenido el placer de aprender tanto en China como en Taiwán.

Entre ellos destacamos a: **Yuan Xiu Gang** (Wudang), **Hong Qin Hai** (Tainan), **Zhuang Kai Jun** (Tainan) y **Jinglong Huang** (Tainan).

Hemos aprendido que el tuishou no es una práctica exclusiva del Taijiquan (Taichi), simplemente fue el arte que la ha popularizado. El tuishou es un complemento para cualquier arte marcial, sea del carácter que sea. Nuestros programas se centran en el desarrollo del individuo para la consecución de una serie de habilidades de las que antes carecía o bien, tenía sin explorar.

Como organización altamente implicada en la formación de calidad, contamos con la experiencia de profesionales valiosamente cualificados y reconocidos a nivel nacional e internacional.

Programa de Formación

La **IPHAS** tiene en cuenta las diferentes inquietudes del alumnado a la hora de su formación, ya que ésta representa dar un paso más hacia el acercamiento y comprensión de los métodos de combate inherentes a las artes marciales internas.

Precisamente por este motivo las opciones de inscripción están divididas en dos modalidades. Cada una de ellas puede, perfectamente, adaptarse a los diferentes tipos de estudiantes y sus necesidades.

Modalidades de inscripción:

- **Profundización:** cuando no tenemos clara, la idea futura de dedicar parte de nuestro tiempo y vida a la enseñanza, pero si tenemos claro que deseamos descubrir los beneficios de la práctica y el profundo conocimiento que rodea al empuje de manos, ésta es nuestra opción de inscripción. Formamos parte de la misma promoción donde habrá compañeros inscritos en la modalidad de *formación* siendo tratados exactamente igual que al resto de los inscritos, aunque no estamos obligados a realizar exámenes o controles trimestrales. Igualmente podemos llevar un ritmo diferente de aprendizaje si fuese necesario.

Esta modalidad de inscripción carece de Certificación.



- **Formación:** cuando se elige esta modalidad es porque se tiene claro que buscamos dedicarnos a la enseñanza de calidad. Además, en este tipo de modalidad se tiene prioridad por parte de la **IPHAS** para formar parte de nuestro equipo de competición y bolsa de trabajo.

Esta es la única modalidad de inscripción que otorga Certificación.

Objetivos

Instruir a los futuros profesionales de tuishou en sus dos vertientes, a través de una formación tradicional basada en las siguientes reglas éticas: conocimiento, sacrificio, respeto, humildad, honestidad y constancia.

Al mismo tiempo, difundir el empuje de manos como un complemento idóneo para cualquier estilo de artes marciales, ya sea interno o externo.

Método de aprendizaje

Una vez matriculado en este Curso, el alumno podrá elegir su propia modalidad de inscripción y cambiar de opción según sus necesidades o capacidades. Muchas veces no sabemos cómo nos encontraremos física y mentalmente dentro de un programa ya establecido y por ello, la **IPHAS** permite de una manera flexible, que no anárquica, el cambio de modalidades de inscripción dentro de los plazos reservados para ello.

En lo referente al programa de aprendizaje, además del entrenamiento de empuje de manos básico, medio y avanzado, los alumnos también adquirirán conocimientos sobre anatomía aplicada y primeros auxilios, biomecánica, metodología de la enseñanza, frases históricas del tuishou, hábitos saludables, métodos tradicionales con bastón, QinNa desde el contacto con el oponente, reglamentación internacional, enfoque de competidor, etc.

Este entrenamiento fortalecerá su confianza, guiará sus mentes y les aportará claridad en cuanto a sus objetivos vitales.

Visión de desarrollo

Como organización altamente implicada en la formación de calidad contamos con la experiencia de profesionales valiosamente cualificados y reconocidos a nivel nacional e internacional; nuestra visión de desarrollo consiste en conseguir de la **IPHAS** el reconocimiento como centro neurálgico en la formación, transmisión y desarrollo de las vertientes tradicionales y modernas del empuje de manos.

Tratamos de instaurar las bases del enfoque tradicional y su adaptación al ámbito moderno, haciendo especial hincapié en el equilibrio del desarrollo físico, mental y deportivo del tuishou.

La **IPHAS** centrará sus esfuerzos en la formación de buenos practicantes de tuishou como principal objetivo, para luego depositar la confianza en los futuros profesionales del sector. Entrenará y formará a alumnos, competidores y expertos de diferentes provincias y nacionalidades para crear delegaciones en diferentes partes de España y Europa con el objetivo de expandir la transmisión del ancestral y verdadero arte del tuishou en todas sus vertientes.



A día de hoy ya hemos desarrollado nuestros programas de formación en varios países entre los que se encuentran España, Argentina, Italia y México, donde contamos con instructores certificados.

También como integrantes de la **IPHAS** y futuros profesionales del sector, los alumnos de nuestra academia una vez finalizada su formación tendrán plena libertad para entrenar y estudiar con el profesional que ellos deseen en cualquier rincón del mundo. Para tal fin pondremos a disposición de los alumnos nuestra agenda de contactos internacionales.

Lugar principal de entrenamiento

Madrid: Por determinar.

Contacto: 636 638 188 (solo whassap).

Málaga: **IPHAS Academy**, patio exterior (aire libre).

Fuengirola, Málaga.

Contacto: 636 638 188 (solo whassap).

Contenidos

ASSISTANT COACH (Monitor) – Instructor Nivel 1.

Los objetivos de este nivel residen en desarrollar, potenciar, transformar y fortalecer la estructura física y energética básica del alumno. Para ello se aprenden métodos y sistemas enfocados a tal objetivo con estiramientos, desbloqueos y técnicas básicas de fuerza, respiración, equilibrio y coordinación.

Es sumamente importante poseer una conciencia corporal alta y nuestro programa está diseñado para que paso a paso esta meta sea totalmente viable para el inscrito. Del mismo modo la fusión del movimiento físico con el movimiento interno (respiración) ha de asentarse en este nivel, ya que representa la base del siguiente.

También nos introducimos de lleno en las bases y métodos del trabajo básico con bastón tradicional para el empuje de manos.

Temario

Entrenamiento individual:

- Estiramientos básicos.
- Calentamiento con uso de puntos de disfunción.
- Grupo 1: Estructuración básica para empuje paralelo y avanzado. Métodos tradicionales para el fortalecimiento del Dantian. Trabajo estático para tuishou. Comprensión de los términos “lleno” y “vacío”.
- Grupo 2: Métodos para transformación de brazos, pecho, espalda, abdomen, lumbar y piernas.
- Bastón: Básicos 1 y 2 estático y movimiento.



Entrenamiento en pareja:

- Trabajo de raíz y escucha.
- Trabajo tradicional para sensibilidad.
- Combinaciones tradicionales.
- Desarrollo de la energía expansiva (Peng).
- Trabajo libre.

Como apoyo a la enseñanza se imparte la siguiente teoría:

- ¿Qué es el tuishou?
- Beneficios de la práctica.
- Estudio de textos referentes al Tuishou.
- Conceptos básicos de tuishou.
- Aspectos relacionados con la escucha (Ting Jin).
- Errores comunes en la práctica.

Entrenamiento para competición (paralelo y avanzado):

- Posicionamiento y estudio del oponente.
- Las seis entradas.
- Desarrollo de Ting Jin (escucha en competición).
- Neutralización, acción, ataque e iniciativa.
- Atraer al vacío.
- Estudio de la reglamentación internacional para tuishou.

Materias Anexas:

- Anatomía aplicada.
- Primeros auxilios.
- Metodología de la enseñanza.
- Biomecánica y Entrenamiento de Fuerza.

Calendario del Programa

La formación dará comienzo el día:

Madrid – 28 de octubre de 2023.

Málaga – 16 de marzo de 2024.

Inscripción

Puedes realizarla en el siguiente [ENLACE](#).



Tarifas

La matrícula se formaliza mediante ingreso de **100€**, los cuales se deben garantizar al formalizar la solicitud de inscripción. Una vez realizada, enviar justificante al mail de contacto: escuelajuanjoestrella@gmail.com

Datos para la transferencia bancaria:

- Entidad «**Bankinter**».
- A favor de «**Juan José Estrella**».
- Cuenta: **ES96 0128 0796 1401 0005 8236**
- Concepto: «**nombre+apellido+TUISHOU23 (Madrid) – TUISHOU24 (Málaga)**».
- SWIFT/BIC: **BKBKESMMXXX**

Modalidades de abono:

- **Integral:** 2.160€/inscrito. Pago único de todo el nivel, con descuento del 10%, se abona en el primer seminario.
- **Mensual:** 150€/inscrito. Se abona al inicio de cada uno de los seminarios.

Asistentes externos (no inscritos a la formación regular).

Los seminarios de formación, siempre y cuando el número de asistentes lo permita, se suelen abrir al público. Los precios para las personas ajenas son:

- **Externos:** 200€/Seminario.

NOTA: todos los precios expuestos son sin IVA; en caso de necesitar factura se añadirá el 21% y su preparación será de un mes para el otro.

Horarios

Sábado: 9:00 a 14:00

Domingo: 9:00 a 14:00

En caso de restricciones por pandemia se informará del método a usar vía internet.

Penalización

Las penalizaciones aluden al incumplimiento por parte de los alumnos en su determinación por finalizar la formación a la que se han inscrito.

- **Abandono del curso en modalidad de pago íntegro:** en ningún caso se reembolsa el dinero, salvo excepciones. Éstas, conllevan una penalización equivalente a la suma de cinco seminarios. El restante le será entregado al solicitante de la baja.
- **Abandono del curso en modalidad de pago mensual:** sin penalización.

La recuperación de un seminario por falta justificada o no justificada lleva un recargo adicional, con un coste de 200€/seminario. Si algún interesado/a abandona la formación de manera voluntaria o por expulsión, *no le será reconocido el trabajo realizado con ninguna certificación*.



Antes y después del Programa

Antes de formalizar la matrícula, los alumnos deberán tener clara la modalidad de inscripción según sus criterios y preparación, de esta manera se evitarán decepciones posteriores. La **IPHAS** informa de la importancia de cumplir con los plazos de entrega de la inscripción (generalmente se cierra un día antes del comienzo del curso).

Durante el entrenamiento los estudiantes deben respetar las reglas y el sistema de la **IPHAS** tal y como se han comprometido al formalizar su inscripción. Si infringen las normas serán penalizadas según el apartado descrito. Los estudiantes deben asumir una actitud positiva con respecto a su entrenamiento y su crecimiento personal. La **IPHAS** se reserva el derecho de expulsar a aquellos alumnos que infrinjan repetidamente el reglamento y desarrollen una actitud de falta de respeto hacia los profesores o compañeros.

Después de la finalización de cada nivel aquellos estudiantes que hayan superado los exámenes, obtendrán un diploma de carácter privado que acredite su formación.

Los estudiantes sobresalientes serán reconocidos por la **IPHAS** y pasarán a formar parte del equipo de estudio, investigación y competición, podrán realizar tareas auxiliares en las clases de sus instructores, serán los primeros inscritos en la bolsa de trabajo, formarán parte de futuros claustros de profesores, formarán parte de la mesa de jueces para competiciones nacionales e internacionales y tendrán derechos reservados solamente para ellos.

Evaluación Final

El Tribunal de Grados compuesto por profesores expertos en la materia, evaluarán al alumno/a mediante examen final presencial tanto teórico, como práctico. Para la nota final de cada uno de los niveles se tendrá en cuenta los resultados de los controles trimestrales. Las materias específicas tendrán controles, mientras que las anexas pueden o no entrar a criterio del Tribunal tanto en los controles trimestrales, como en el examen final anual.

Para la evaluación final de los tres niveles será necesaria la presentación de un trabajo escrito de carácter investigativo el cual, contribuirá en el resultado de la nota final global.

En los exámenes finales anuales, no solamente se puntuará el cumplimiento del programa, sino que también se evaluará la asistencia, el interés mostrado y el espíritu en la realización de dicho programa. Esta nota vendrá reflejada en la Titulación en concepto de «*Actitud*». En caso de suspender un nivel existirá la posibilidad de realizar un examen de recuperación antes del inicio del nuevo nivel.

No se puede acceder al siguiente nivel si se tiene el anterior suspenso.

Las tutorías se realizarán únicamente en el centro docente o mediante el aula virtual que ponemos a vuestra disposición (ZOOM).

Información Académica

La **IPHAS** es un proyecto nuevo de corta andadura y por ello carece, por el momento, de reconocimientos oficiales. Sin embargo, sus docentes de manera profesional, están altamente reconocidos por organizaciones nacionales e internacionales.



Reconocimientos:

NACIONALES

Wudang Spanish Branch (Málaga).
Internal Wushu Academy (Madrid).
RFEJDA Federación de Judo y D.A. (Madrid).

INTERNACIONALES

Euroepean Wushu Federation (Suiza).
International Wushu Federation (China).
Chinesse Wushu Association (China).
World Taichi Chuan Federation (Taiwan).
Wudang Taoist Kungfu Academy (China).
Luohantang Tuishou Center (Taiwán).

La certificación otorgada es de carácter privado y capacita a su poseedor para impartir clases en el ámbito nacional e internacional tanto en centro públicos como privados. Todas las Titulaciones se expiden en tres idiomas diferentes: *ingles, chino y español*.

Nivel I	
MADRID	Assitant Coach - MONITOR
Octubre 2023	Nivel II
Final	INSTRUCTOR NIVEL B
Febrero 2025	Nivel III
	INSTRUCTOR NIVEL A

MÁLAGA	
Marzo 2024	
Final	
Julio 2025	

Fechas

Madrid 2023

28 y 29 de octubre.
18 y 19 de noviembre.
9 y 10 de diciembre.

Madrid 2024

20 y 21 de enero.
17 y 18 de febrero.
23 y 24 de marzo.
27 y 28 de abril.
25 y 26 de mayo.

Madrid 2024

22 y 23 de junio.
13 y 14 de julio.
7 y 8 de septiembre.
19 y 20 de octubre.
16 y 17 de noviembre.
14 y 15 de diciembre.

Madrid 2025

18 y 19 de enero.
15 y 16 de febrero.

Málaga 2024

16 y 17 de marzo.
20 y 21 de abril.
18 y 19 de mayo.
15 y 16 de junio.
20 y 21 de julio.
21 y 22 de septiembre.
12 y 13 de octubre.
23 y 24 de noviembre.
21 y 22 de diciembre.

Málaga 2025

25 y 26 de enero.
22 y 23 de febrero.
22 y 23 de marzo.
26 y 27 de abril.
25 y 26 de mayo.
21 y 22 de junio.
12 y 13 de julio



PROGRAMA PRIMER NIVEL

FORMACION POR NIVELES EN TUISHOU NIVEL I – FASE FÍSICA (entrenamiento del Jin)				
Programa para MADRID y MÁLAGA				
SEMINARIO	TECNICA	TEORIA	EVALUACION	PROFESOR/A
Seminario 1	Presentación y M.T.E. inicio	Errores en Tuishou	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 2	Anatomía y Primeros Auxilios		---	Ángela Roa
Seminario 3	M.T.E. 2 - B. 1 – T.P. 1 – T.A. 1	Detalles del Tuishou	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 4	M.T.E. 3 - B. 2 – T.P. 2 – T.A. 2 – T.M. 1	Fuerzas de Taijiquan	CONTROL	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 5	M.T.E. 4 - B. 3 – T.P. 3 – T.A. 3 – T.M. 2	Concepto de Fuerza	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 6	Biomecánica y Entrenamiento de Fuerza en Tuishou		---	Mario Simón
Seminario 7	M.T.E. 5 - B. 4 – T.P. 4 – T.A. 4 – T.M. 3 – F.B.1	Usar la intención	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 8	M.T.E. 6 - B. 5 – T.A. 5 – T.M. 4 – F.B.1 – T.C.1 - C.A.1	Normas y ¿Por qué?	CONTROL	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 9	M.T.E. 7 - B. 6 – T.A. 6 – T.M. 5 – F.B.2 – T.C.2 - C.A.2	Comportamiento	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 10	M.T.E. 8 - B. 7 – T.A. 7 – T.M. 6 – F.B.3 – T.C.3 - C.A.3	Federaciones	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 11	M.T.E. 9 - T.A. 8 – T.M. 7 – F.B.4 – T.C.4	Fuerza Jin en Tuishou	---	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 12	Metodología de la Enseñanza		CONTROL	Juanjo Estrella y David M.
Seminario 13	M.T.E. 10 – T.A. 9 – T.M. 8 – F.B.5 – T.C.4	Tener Gongfu		Juanjo Estrella y David M.
Seminario 14	F.B.5 – T.C.5	Mejorar en Tuishou		Juanjo Estrella y David M.
Seminario 15	F.B.5 – T.C.6 y Repaso General	Planos y Ejes		Juanjo Estrella y David M.
Seminario 16	EXAMEN FINAL NIVEL I			Claustro de Evaluación
VACACIONES en AGOSTO Claustro III				

Glosario

- M.T.** Metodología Tradicional de Entrenamiento.
- B.** Bastón (básicos).
- T.P.** Tuishou Paralelo.
- T.A.** Tuishou Avanzado (restringido).
- T.M.** Tuishou Móvil.
- F.B.** Forma de Bastón Tradicional para Tuishou.
- C.A.** Curso de Arbitraje.
- T.C.** Tuishou de Competición.