

# STN Nederlandse Taiji Kampioenschappen, Workshops en Taiji Markt.

## 12 november 2022

Sportpark Olympos Utrecht Uppsalalaan 3

- Parkeren is gratis in de parkeergarage op het terrein of in de parkeergarage van de Uithof / Science Park 6 euro voor de hele dag (parkeerticket is ook te gebruiken voor OV naar het centrum).

### Entree vanaf 8:00 uur

- wedstrijdssporters gebruiken de entree kassa bij de ingang aan de rechterkant.  
**Let op:** *Graag vóór de opmars wegen voor Pushing Hands deelnemers.*
- Toeschouwers gebruiken de kassa bij de ingang aan de linkerkant.  
**Let op:** *Deelnemers aan workshops maken hier hun keuze en krijgen een kaart voor de gekozen workshops. Er zijn beperkt aantal plaatsen per workshop beschikbaar, dus wees op tijd om bij de workshop naar keuze te kunnen zijn. Je kunt niet van tevoren kiezen.*

### 9:00 uur Opmars

- Opstelling voor de opmars is achter de markt. Alle wedstrijdssporters worden omgeroepen. Als je je naam hoort loop dan naar het middenveld. De juryleden en scheidsrechters worden voorgesteld. Wij wensen iedereen een sportief spel.

**9:00 – 17:00 uur Taiji Markt** met stoelmassage en diverse kramen.

### 9:30 uur Warming-Up

- Gezamenlijk vorm lopen in je eigen stijl. Begeleiding door Judith van Drooge.

### 10:00 uur Start wedstrijden

**10:00 – 17:00 uur Vrij Pushing Hands veld** bij de markt. Met Henk Jansen en Tom Vrieling.

### Workshops

10.00	10.15	10.30	11.00	11.15	11.30	11.45	12.00
Job Koesoemobroto – verdieping							
Epi van der Pol – 5 relaxing exercises plus up and down							
			Albert St Catherine – inzicht in applicaties				

**Danszaal 1 : workshop 90 minuten**

**Danszaal 2 : workshop 50 minuten**

### 12:00 - 13:00 uur Demonstratie + Pauze

- Woord van de voorzitter Ellen Schoemaker.
- Drakendans en Wushu demonstratie door Bao Trieu onder leiding van Earl Blijd.
- Groepsfoto!!

### 13:00 uur Voortzetting wedstrijden

### Workshops

13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00
Berenda Dekkers- Tai Chi en het dagelijks leven																
Lauren Smith – ontspannen in Pushing Hands																
				Laura Stone- zacht contact												
								Daan Hengst – Tai Chi in het dagelijks leven								
								Angela Menzel – Qigong								
												Maerle Willeumier- begin van de STN – vergaderzaal 2				

### 17:00 uur Prijsuitreiking

- De winnaars krijgen gratis entree op ons jubileumfeest zondag 13 november waarbij de individuele Taolu winnaars worden uitgenodigd om op het podium hun vorm te demonstreren in het theater ZIMIHC Theater Zuilen Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht.

**18:00 uur Einde** Zaal leegmaken fijn als je een handje kunt helpen. Salute and goodbye.