

Lesverslag



Beweging
Ontspanning
Concentratie
Ademhaling
Manuele therapie

BOCAM

Docent	<u>Ruud Tielens</u>	Groep	<u>1^e Jaar</u>
Vak	<u>Bewegen</u>	Lesblok	<u>1</u>
Datum	<u>14-2-2026</u>	Aantal studenten	<u>7</u>

Behandelde lesstof

(behandelde onderwerpen en verwijzing naar betreffende lesdoelen, titels in de map, en /of pagina's in Vuurman, Genezen.)

1. warmingup → energie gevend / uitleg i.c.m. meridianen + stroomrichting
 2. Shibushi → 1^e vijf oefeningen gevend + uitleg op punten van toepassen Qi/teugen/buik
 3. begin gemaakt ~~aan~~ met Tanchi yuan. t/m afwezen. Links - (warm)
- ad 2. uitleg & werking van de 3-krachten in de Qigong (Shen en Ying verbonden via Qi = kogel gewicht. (zie tekening))

Opgegeven huiswerk

(geef ook aan welke in de portfolio van de studenten opgenomen moet worden)

- oefenen. ~~warming~~ warming-up, 1^e vijf oefeningen Shibushi + te beginnen met 1^e deel warm.

Bijzonderheden

(bijv. Toegezegd extra materiaal die de volgende lesdag uitgedeeld worden.)