

2019年義大利太極拳教學大綱 Tai Chi Chuan Course Outline

1複習簡易太極拳二十四式 Practice 24-form Tai Chi Chuan

第一段

- (一)起勢 1.Commencing form
- (二)左右野馬分鬃 2.Part the Wild Horse's Mane, Left and Right
- (三)白鶴亮翅 3.White Crane Spreads Its Wing

第二段

- (四)左右摟膝拗步 4.Brush Knee and Step Forward, Left and Right
- (五)手揮琵琶 5.Playing the Lute
- (六)左右倒卷肱 6.Reverse Reeling Forearm, Left and Right

第三段

- (七)左攬雀尾 7.Left Grasp Sparrow's Tail
- (八)右攬雀尾 8.Right Grasp Sparrow's Tail

第四段

- (九)單鞭 9.Single Whip
- (十)雲手 10.Wave Hands Like Clouds
- (十一)單鞭 11.Single Whip

第五段

- (十二)高探馬 12.High Pat on Horse
- (十三)右蹬腳 13.Right Heel Kick
- (十四)雙峰貫耳 14.Strike to Ears with Both Fists
- (十五)轉身左蹬腳 15.Turn Body

第六段

- (十六)左下勢獨立 16.Left Lower Body and Stand on One Leg
- (十七)右下勢獨立 17.Right Lower Body and Stand on One Leg

第七段

- (十八)左右玉女穿梭 18.Shuttle Back and Forth
- (十九)海底針 19.Needle at Sea Bottom
- (二十)閃通臂 20.Fan Through Back

第八段

- (二十一)轉身搬攔捶 21.Turn Body, Deflect, Parry, and Punch
- (二十二)如風似閉 22.Appears Closed
- (二十三)十字手 23.Cross Hands
- (二十四)收勢 24.Closing

2、調息氣功 Practice Qigong--qigong

- (一) 意守命門法—神闕與命門穴 Shenque(Navel) and Mingmen

(二) 運轉太極

Revolving Tai Chi

