

第 20 届国际陈式混元太极拳和内功交流比赛



由“非文化物质遗产传承人”王凤鸣院长和冯秀茜老师主持教学

一，太极十三杆 16：00-17：00 （交流比赛时间 7 月 26 日-30 日）

（1）太极杆基本功，双人定步，活步粘杆，缠丝粘杆。（2）太极十三杆套路

二，陈式混元太极拳 83 式 8：30-9：30 14：00-15：00

（1）动作校正（2）拆招技击（3）内功提高（4）问题解答

三，太极推手技击 9：30-10：30

（1）推手五种方法（2）学练运用各种太极劲

四，太极内丹功修炼 10：30- 11：30

（1）在太极内丹功 1，2 的基础上，深入学练太极内丹功 3（2）问题解答

五，太极缠丝功 15：00- 16：00 深入学练，提高难度。

六，参加比赛和段位考试训练 时间 17：00-18：30

七，太极拳比赛 7 月 30 日（金银铜牌和 奖品） 参赛免费

报到：7 月 25 日 联系电话：86-18518629872

城市花园酒店（早餐） 杭州余杭区临平大道 505 号

饭店电话：0571-86238888 举办单位：内功王国际太极拳学院