

苏州第 22 届国际陈式混元太极和内功交流会



由国内外享有“内功王”盛誉的王凤鸣老师主持

一．8月12日-15日教学内容

1. 太极阴阳 24 肘

动作规范，内功要点，技击应用，问题解答。

2. 陈式混元太极剑 48 式

动作规范，内功要点，技击应用。

3. 内丹功修炼

采气功，站桩功，三丹修炼法，（复习提高）

调剂平衡阴阳，带脉行功，周天行功。

4. 太极推手

（1）单双推手 （2）各种太极劲应用 （3）擒拿—反擒拿 （4）丢偏顶抗预防

5. 陈式混元太极拳 71 式（复习提高）

二．国际武术教练和段位报考与晋升（提供 2 寸免冠照片 2 张）

1. 国际武术教练（太极拳）专职培训考试

国际武术 C 级晋升国际武术教练 B 级

2. 国际武术段位晋升培训考试

3 段至 5 段晋升培训考试

三．太极拳械表演比赛（免费）8月12日 13:00-17:00

四．观光苏州 8月16-17日

费用：\$950（今年免费学习）

饭店：苏州东吴饭店 地址：江苏省苏州市十全街吴衙场 24 号 电话：86-512-6519-3681

举办单位：内功王国际太极拳学院

国际网站：www.worldtaiji.com

国内网站：www.chenhunyuantaiji.com