

天宝非凡太极微课堂

| | |
|------|---------------------------------------|
| 产品名称 | 天宝非凡太极微课堂 |
| 公司名称 | 北京非凡之路文化创意产业有限公司 |
| 价格 | 360.00/期 |
| 规格参数 | 品牌:非凡太极微课堂 型号:天宝非凡太极 半年:42式杨式太极 |
| 公司地址 | 北京市丰台区果园6号楼16层1622室 |
| 联系电话 | 010-57791858 |

产品详情

学太极，来天宝非凡太极微课堂

轻松太极，来天宝非凡太极微课堂

专业教练，来天宝非凡太极微课堂

杨氏太极拳是历史悠久的汉族拳术，太极拳的重要流派之一，是由河北省邯郸市永年人杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫等人发展创编的。由于杨氏太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此他深受广大群众热爱，开展得最为广泛。杨式太极拳对手眼身法步有严格的要求，练拳和推手，手眼身法步按 要求做到正确才能收到良好的效果。目前国家体委正式公布的88式、24式以及在许多场合表演的，都是这种杨式太极拳或由其演化而来。杨式又派生出李式、吴式太极拳，在太极拳界执大旗地位。

张风宝，1976年生于山东。自幼受家庭影响，随祖父习武。94年追随杨式太极拳第五代传人刘高明先生的高足姚福喜恩师习练传统杨式太极拳。系统的学习拳、剑、刀和推手，期间深得师爷厚爱，得遇点拨。98年开始参加由北京武协主办的传统武术比赛，多次获得冠、亚军的成绩。2006年经推荐，拜在北京武协八卦掌研究会贾树森会长门下。全面继承了程式八卦掌中的八大母掌、游身八卦连环掌、二十四式六十四掌的掌法及用法，以及八卦剑、八卦刀和八卦战身枪等器械。现为中国武术六段，中华传统武术与文化交流促进副秘书长、中国武协会员，国家一级社会体育指导员、一级教练。

教学内容（年度）：首期：传统杨式四十二式太极拳

1. 起势；
2. 左右搂膝；
3. 手挥琵琶；
4. 野马分鬃；
5. 肘底捶；
6. 左右倒撵猴
7. 斜飞式；
8. 提手上势；
9. 白鹤亮翅；
10. 海底针；
11. 扇通背；
12. 转身撇身捶
13. 白蛇吐信；
14. 左右云手；
15. 高探马；
16. 右分脚；
17. 左分脚；
18. 转身左蹬脚

19.进步载捶；20.右蹬脚；21.左打虎；22.右打虎；23.右蹬脚；24.双风贯耳；25.左蹬脚
26.转身右蹬脚；27.左右穿梭；28.单鞭下势；29.左右金鸡独立；30.高探马穿掌
31.转身单摆莲；32.上步指裆捶；33.进步揽雀尾；34.单鞭；35.上步七星；36.退步跨虎
37.转身摆莲；38.弯弓射虎；39.退步搬拦捶；40.如封似闭；41.十字手；42.收势

报名办法

1.线上报名

2.缴纳费用：学费360元/人/半年，学期6个月；

3.入群学习：交费后，凭学籍号等待邀请入群。

学期结束，颁发《中华传统武术与文化交流促进结业证书》，对于优秀学员，给予一定的奖励。