

『酒折』太極拳講座 2022年 春の講座

－初心者コース－

師範：松村 達也

【目標】

- ◇ 酒折 5 式、8 式太極拳を習得する
- ◇ 酒折氣功で“氣”を感じる

回数	日付	指 導 内 容
第 1 回	10/1 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ 【0 式】・【3 式】 <small>シーズシュン</small> 十字手・ 【酒折氣功一段】 <small>ウ ジョコン</small> 無極功
第 2 回	10/8 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ <small>ユンショウ</small> 雲手・ 【酒折氣功二段】 <small>タイ ジョコン</small> 太極功
第 3 回	10/22 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ <small>ユンショウ</small> 雲手・ 【酒折氣功三段】 <small>マ ブコン</small> 馬歩功
第 4 回	11/5 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ <small>タンビェン シーズシュン シュウシ</small> 單鞭～十字手～収勢・ 【酒折氣功四段】 <small>カイホウコン</small> 開合功
第 5 回	12/3 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ 【5 式】 酒折 5 式太極拳の完成・ 【酒折氣功五段】 <small>テンダイコン</small> 天地功
第 6 回	12/24 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ <small>ダオジェンゴン ローシーヤオブ</small> 【8 式】 倒卷肱・樓膝拗歩・ 【酒折氣功六段】 <small>スウビンコン</small> 水平功
第 7 回	1/7 (土)	<ul style="list-style-type: none">・ <small>ローシーヤオブ</small> 【8 式】 樓膝拗歩・ 【酒折氣功七段】 <small>チンホウコン</small> 前後功

第 8 回	1/21 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ <small>イエマーフェンソン ユンショウ</small> 【8式】野馬分鬃 雲手 ・ 【酒折氣功八段】<small>ウ ジ ダンデンコン</small> 無極丹田功
第 9 回	2/11 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ <small>ユンショウ ランチュウエイ</small> 【8式】雲手・攬雀尾 ・ 酒折氣功 通し練習
第 10 回	2/25 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ <small>ユンショウ</small> 【8式】雲手 ・ 酒折 8 式 太極拳 通し練習 ・ 酒折氣功 通し練習
第 11 回	3/4 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 酒折 8 式 太極拳 通し練習 ・ 酒折氣功 通し練習
第 12 回	3/18 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 酒折 8 式 太極拳 通し練習 ・ 酒折氣功 通し練習 ・ 終了記念演武・記念撮影

山梨学院大学孔子学院

