

2025年3月（新学期）からの練習課題

2025/2/16

- ・七星気功(七つの動作から成る気功運動で
関節の円運動、ストレッチ、経絡運動を含む)
動画と創始者紹介
<https://taiqi.net/qixing/index.html>
- ・気功(頭を休め気を沈める)
- ・陳式36式名称表唱和 <https://taiqi.net/zhenshi/meisho36.html>
- ・長拳基本功 (腿法)
<https://drive.google.com/file/d/1D7gPmNwyPzv7QUxxyKRbfMAU6ouVdXMQ/view>
<https://drive.google.com/file/d/1-hHhhDBBYLWbI6mE8hh5gy2SuCXfeNo1/view>
<https://drive.google.com/file/d/1UWYqSevXu6PwDub5J8YYswNWT0jIKcuG/view>
<https://drive.google.com/file/d/1UWYqSevXu6PwDub5J8YYswNWT0jIKcuG/view>
- ・陳式基本功 手型(瓦 **垓** 掌・拳・鉤手)
手法(内旋、外旋・拉横掌)
歩型(馬歩・弓歩・虚歩・独立歩・僕歩)
歩法(擦歩・轉換歩)
<https://taiqi.net/zhenshi/kihonko/index.html>
- ・歩法練習(進歩・退歩)(弓歩の歩型と歩法練習で下半身を安定させる)
- ・**搦** 膝拗歩(下半身の円の動きと上半身の円の動きが一致して動く)
基本練習のページ(手型、足型と歩法)
<https://taiqi.net/yangshi/yang-kihon/index.html>
- ・陳式36式套路(第一段、第二段、第三段、第四段)すみれ組・さくら組
<https://taiqi.net/zhenshi/meisho36.html>
- ・剣32式 第四段と套路
<https://taiqi.net/yangshi/32shi/>