

陳式太極拳36式練習会

2/18/2024

新太極拳の年間行事

■認定試験 1月第2土曜

認定試験の内容 級・拳は、外功（動作、足運びなど外の動き）
師範は、内功（体の内の動き）

■年会 2月11日



陳式太極拳の特徴

- 1.全身が螺旋を描く継続した円の動き（絹糸を紡ぐように）
- 2.剛柔
- 3.快慢

手法

※（ ）内は、本日練習予定の名称

- 1.内旋・外旋 （1番.起勢 左腕外旋、右腕内旋 11番.倒卷肱）
- 2.拉横掌 （3番.攪扎衣）
- 3.纏繞 （12.退歩圧肘 24.白猿献果）
- 4.折畳 （5.斜行拗歩 22.背折靠）
- 5.続換 （3.攪扎衣→4.白鶴亮翅） 頓挫（トンゾォ）動作が入る



≪ 身辺に置いて活用してください ≫

陳式簡化太極拳入門（教本）カン桂香 老師著

<https://taiqi.net/zhenshi/36shi.pdf>

≪ カレンダーに沿って練習すれば・・・・・・OK！ ≫

陳式太極拳36式練習カレンダー（2024年）←「資料室」から入る

<https://www.taiqi.net/zhenshi/2024jisyuren-calendar.jpg>

「陳式簡化太極拳入門」^両 桂香 老師編より

新太極拳 小田きく江