

『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

| 回数 | 日付 | 指導内容 |
|------|----------|--|
| 第1回 | 4/23 (土) | 【0式】 立つ <small>チーシ</small> 起勢 収勢 |
| 第2回 | 5/ 7 (土) | 【3式】 <small>シーズショウ</small> 十字手 3式を仕上げる |
| 第3回 | 5/14 (土) | 【4式】 <small>ユンショウ</small> 雲手 |
| 第4回 | 5/21 (土) | 【4式】 4式を仕上げる |
| 第5回 | 5/28 (土) | 【5式】 <small>タンピェン</small> 単鞭 |
| 第6回 | 6/ 4 (土) | 【5式】 酒折5式 太極拳の完成 |
| 第7回 | 6/11 (土) | 【6式】 <small>ダオジェンゴン</small> 倒巻肱 |
| 第8回 | 6/18 (土) | 【6式】 <small>ロウシーヤオブ</small> 楼膝拗歩 |
| 第9回 | 6/25 (土) | 【6式】 <small>イエマーフェンソン</small> 野馬分鬃 |
| 第10回 | 7/ 2 (土) | 【8式】 <small>ユンショウ ランチュウエイ</small> 雲手・攬雀尾 |
| 第11回 | 7/ 9 (土) | 【8式】 酒折8式 太極拳 通し練習 |
| 第12回 | 7/16 (土) | 【8式】 終了記念演武 |

山梨学院大学孔子学院

