

4 段位技術教程

＜資料1＞

2012 年 6 月 23 日

公益社団法人日本武術太極拳連盟
太極拳指導員委員会・太極拳技能検定委員会

4 段位の技術教程を、下記の三項目とする。

記

1. 2012 年度「3 段検定重点点検項目（1～4）」の習熟度を高める。
2. 「24 式太極拳」の套路演練において、下記の技法を体得する。
 - 1) 放鬆による身法の「開合」と手法との結合
(起、落、抱、分、推、雲、棚、捋、擠、按)
 - 2) 放鬆による「外三合」協調（肩一膀、肘一膝、手一足）
 - 3) 心静体鬆・氣沈丹田
3. 「相對練習」による聽勁・運勁

以上