|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2024年春季班教学计划** | | | | | | | |
| **班级** | **太极拳班** | | **授课**  **教师** | **李老师** | | **班主任** | **郭必富** |
| **教学**  **目的** |  | | | | | | |
| **教学内容** | 陈式太极拳 | | | | | | |
| **上课**  **时间** | 每周星期六 上午9:00 － 10:30 | | | **地点** | 教职工活动中心 | | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | | |
| **1** | 3月2日 | 高探马 右擦脚 左擦脚 转身左蹬脚  前蹚拗步 击地捶 翻身二起脚 兽头式  旋风脚 右蹬脚 掩手肱捶  小擒打 抱头推山 三换掌 六封四闭  单鞭 前招后招 野马分鬃 大六封四闭  单鞭 双震脚 玉女穿梭 懒扎衣  六封四闭 单鞭 运手 双摆莲  跌叉 金鸡独立 倒卷肱 退步压肘  中盘 白鹤亮翅 斜行 闪通背  掩手肱捶 大六封四闭 单鞭 运手 | | | | | |
| **2** | 3月9日 |
| **3** | 3月16日 |
| **4** | 3月23日 |
| **5** | 3月30日 |
| **6** | 4月6日 |
| **7** | 4月13日 |
| **8** | 4月20日 |
| **9** | 4月27日 |
| **10** | 5月11日 |
| **11** | 5月18日 |
| **12** | 5月25日 |
| **13** | 6月1日 |
| **14** | 6月15日 |
| **15** | 6月22日 |
| **16** | 6月29日 |
| **备注** | 报名联系人：郭老师，13182953956 | | | | | | |