2020“互助保障”北京市职工气功（线上）

培训时间安排

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 培训时间 | 时数 | 计划教学内容 | 点评答疑 |
| 6.15 | 1 | （一）、介绍 目前国家体育总局正式推广的九套健身气功功法套路的基本情况  （二）、介绍此次培训的功法“健身气功-五禽戏”的功法源流、功法特点、习练要领等说明。  （三）、“健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学一  1、基本步型、手型与平衡。  2、预备动作说明。  3、第一个动作：虎戏1-虎举。  4、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.16 | 2 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学二  1、第二个动作：虎戏2-虎扑。  2、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.17 | 3 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学三  1、第三个动作：鹿戏1-鹿抵。  2、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.18 | 4 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学四  1、第四个动作：鹿戏2-鹿奔。  2、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.19 | 5 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学五  1、第五个动作：熊戏1-熊运。  2、第六个动作：熊戏2-熊晃。  3、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.22 | 6 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学六  1、第七个动作：猿戏1-猿提。  2、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.23 | 7 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学七  1、第八个动作：猿戏2-猿摘。  2、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.24 | 8 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学八  1、第九个动作：鸟戏1-鸟伸。  2、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.25 | 9 | “健身气功-五禽戏”套路动作的具体动作教学九  1、第十个动作：鸟戏2-鸟飞。  2、收势的简单讲解。  3、动作点评：习练过程中易出现的错误动作。 | 点评答疑 |
| 6.26 | 10 | 1、对“健身气功-五禽戏”整体功法教学串讲总结。  2、简单介绍健身气功竞赛规则。 | 点评答疑 |