一条伝統太極拳　稽古会 2026　プログラム

■ 2026 年 11 月 23 日(祝)開場 12:00 受付締切 12:30 開会 12:45
■ 演武出場者･スタッフは 12:00 集合　閉会 16:00 予定
■ 場所:桜井市図書館　奈良県桜井市河西 31　無料 P 有
■ 参加費:4000 円(武術班 5000 円) 関連サークル 2000 円　見学無料

一部　気功と太極拳全套路の稽古会

1. 12:45 気功(全員)※見学の方も参加可
2. 13:00 楊式太極拳全套路(参加者全員)
3. 13:20 双辺太極拳全套路(習得者･本部会員体験参加可)

－5 分休憩－

二部　一条伝統太極拳「養生班」による演武

4. 13:45 まりこ先生による楊式太極拳ワンポイントレッスン(参加希望者)
5. 13:55 楊式太極拳一段(楊式修業中 1 年以上の会員)
6. 14:00 双辺太極拳一段(双辺習得者のみ)
7. 14:05 楊式太極刀(習得者)
8. 14:10 楊式太極剣(同上)
9. 14:15 相生拳、連環拳(中級以上)
10. 14:20 十二形拳「猴形拳」(中級以上)

－5 分休憩－

三部　綿拳会「武術班」による演武

11. 14:30 楊式太極拳大架式一段(武術班全員)
12. 14:35 双辺太極拳小架式一段(武術班全員)
13. 14:40 推手対打 5 式(武術班全員)
14. 14:45 推手「大履」(中級武術班)
15. 14:50 連散手(1-2 段)(初･中級武術班)
16. 15:00 散手対打単練 24 式(甲)(初･中級武術班)
17. 15:05 散手対打･特別演武(上級者)
18. 15:10 楊式太極棍(初･中級武術班)
19. 15:15 楊式太極槍「単人、双人、双人円法」(武術班全員)
20. 15:20 楊式太極剣大架式　六鹿4段
21. 15:25 形意拳「八勢･十二横捶」楊式太極棍　～代表による演武～

－5 分休憩－

四部　推手と散手の稽古会

22. 15:40 推手「ワンポイントレッスン～全員推手」「単推手、片手推手」
23. 15:55 散手「ワンポイントレッスン～全員推手」「抱虎帰山、倒輦猴、雲手」
24. 16:15 護身術入門「太極護身術」「シーン別による攻防法」(参加者全員)
25. 16:30 楊式太極拳一段(全員)前列:中馬、六鹿、上野
26. 16:35 閉会式　(16:50 退出)

※見学の方でも途中参加可能です。当日券 2000 円(担当者に直接渡して下さい)
※イベント終了後、後片付けは参加者全員で行います。ご協力ください。

※気功は来場者全員参加できます。
※イベント開催中は必ず携帯の電源を切るかマナーモードにしてください。
※演武会中は撮影禁止(静止画も不可)
※出演者以外は必ず後部座席に着席してください。