附件

培训日程

时间		主要内容
10月17日（周六）	09:00-11:00	1.讲解《青》编创主旨、原则及健身养生原理 2.介绍《青》手型、步型等基础技法 3. 教学《青》起势、拱手唤青、青龙昂首、大鹏展翅等动作，讲授文化内涵、健身原理与作用
	15:00-17:00	1.复习所学动作及技术要领 2.教学《青》玉兔东升、虎踞龙盘、威凤翔麟等动作，讲授文化内涵健身原理与作用
10月18日（周日）	09:00-11:00	1.复习所学动作及技术要领 2.教学《青》金乌拂空、潜龙入渊、收势等动作，讲授文化内涵、健身原理与作用 3.介绍《青》的技法特点、习练要领与锻炼方法 4.学员答疑

注：课程可能会有微调，请以实际教学为准。