附件

培训日程

时间		主要内容
11 月 7 日 （周六）	09:10-09:20	网络直播开班仪式
	09:20-10:00	理论教学： 大舞健身原理与练功阶段阐述
	10:00-11:00	技术教学： 1.大舞功法基础与起势、收势教学 2.昂首势分解教学
	14:00-16:00	技术教学： 1.开胯势分解教学 2.抻腰势分解教学 3.震体势分解教学
	16:10-17:00	互动答疑，解答学员实时提问
11 月 8 日 （周日）	09:10-11:00	技术教学： 1.揉脊势分解教学 2.摆臀势分解教学 3.摩肋势分解教学
	14:00-16:00	技术教学： 1.飞身势分解教学 2.功法完整练习 3.练好大舞的要领与方法
	16:10-17:00	互动答疑，解答学员实时提问

注：授课内容可能会有些许调整，请以实际安排为准。