



漢方有氣 (Oriental Bio-Synergy) ®

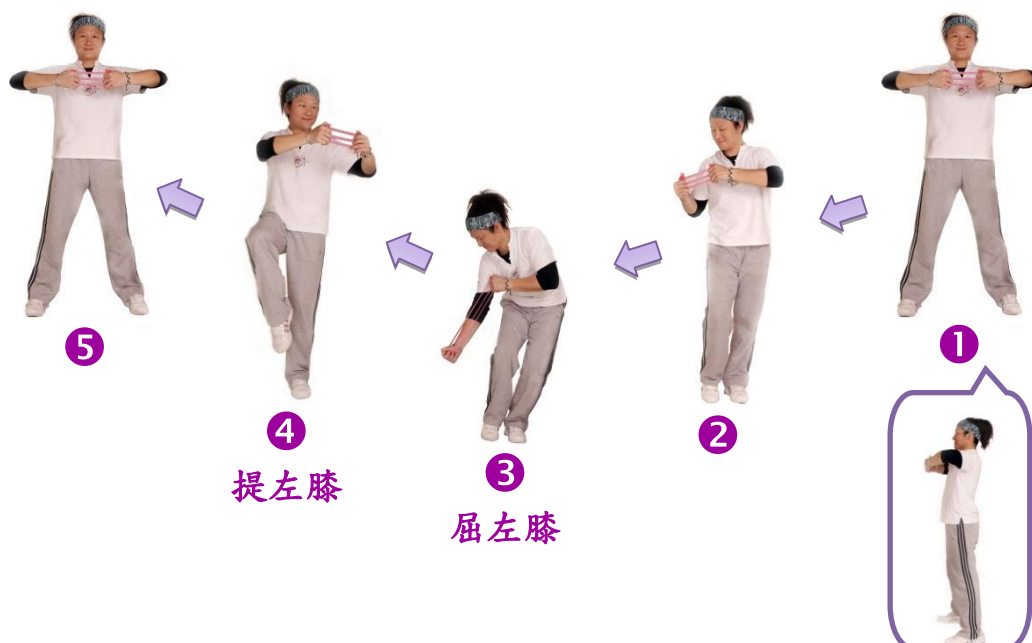
中國文化大學體育學系
中華民國太極有氣協會
戴旭志 編

肆、站姿系列（黃燈號・中強度運動）：〈彈力體艷〉

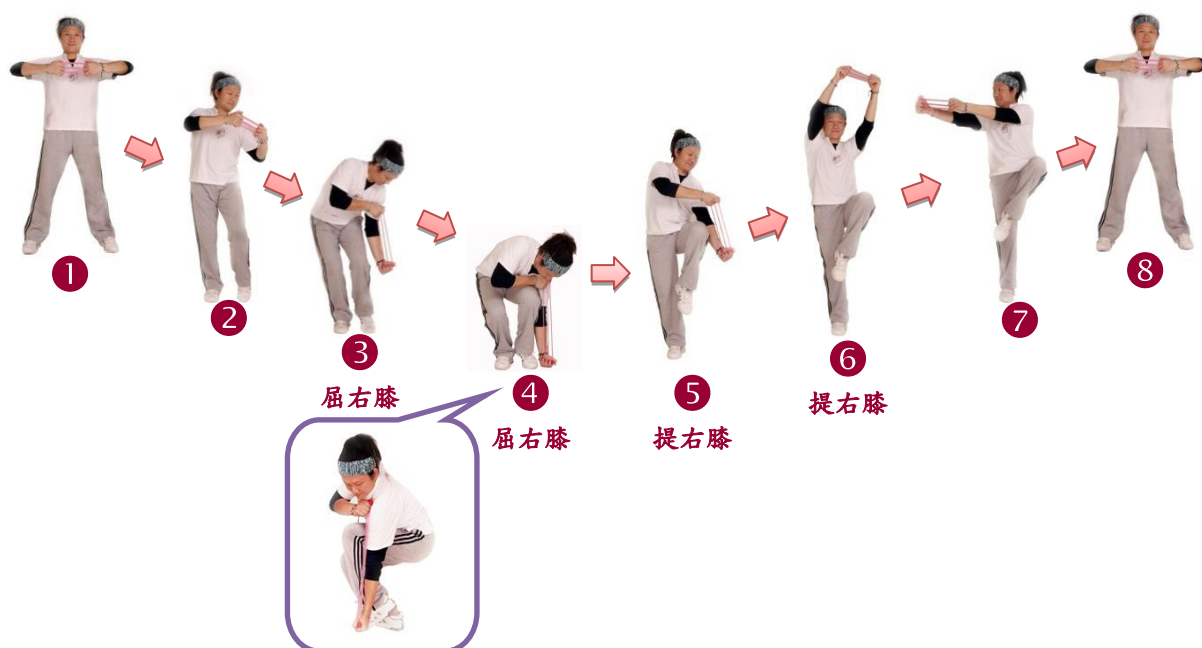
第一週：（一）屈膝右半蹲 <低強度>



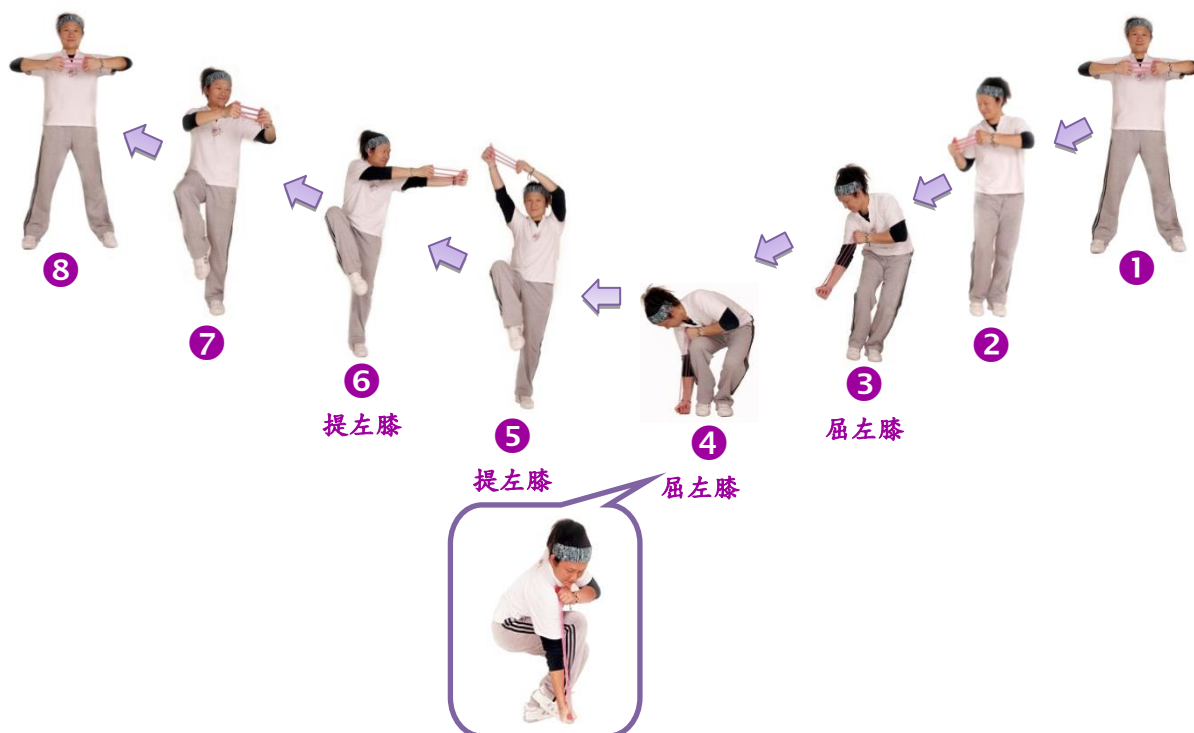
（二）屈膝左半蹲 <低強度>



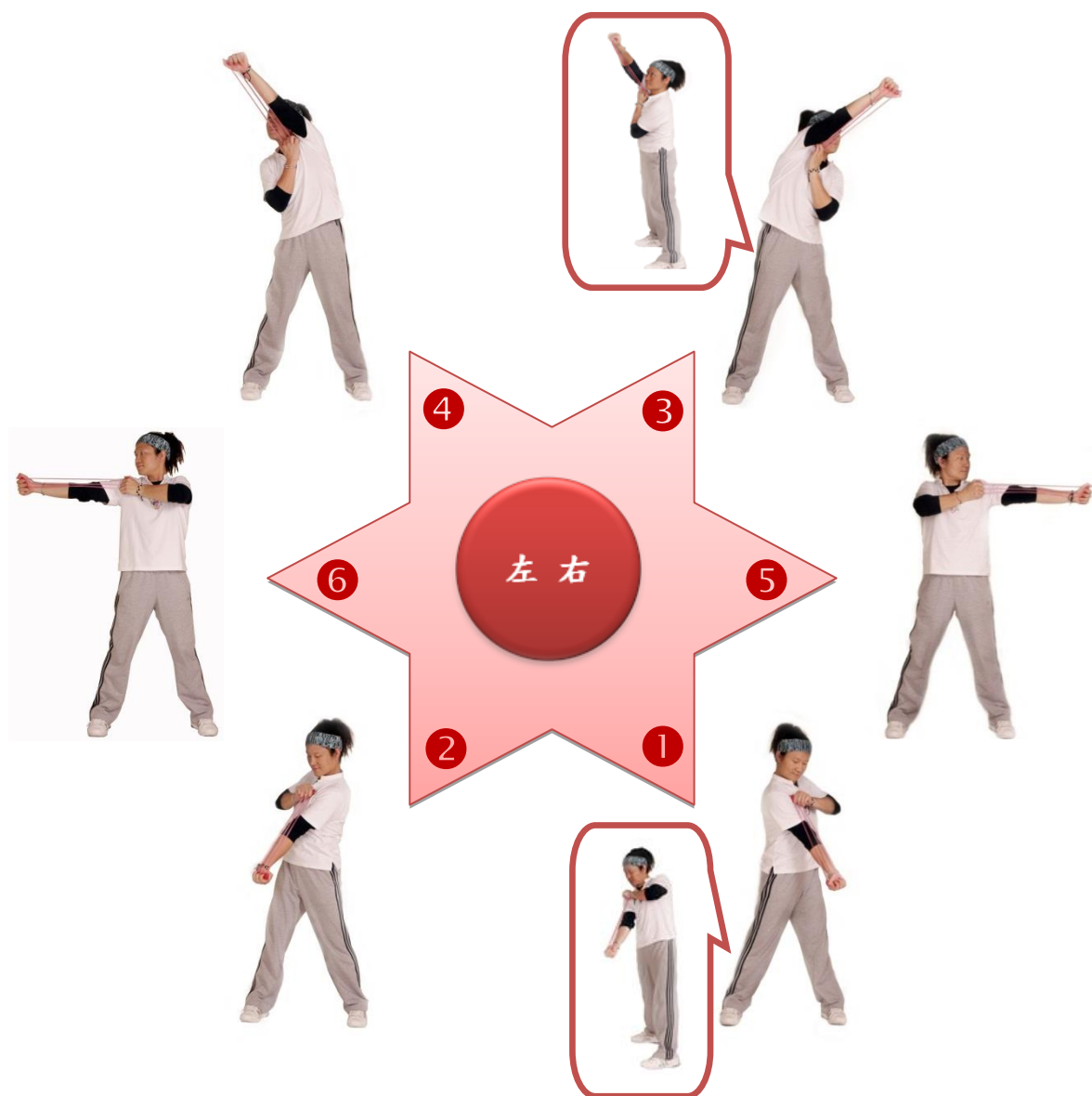
第二週：(一) 屈膝右蹲 <中高強度>



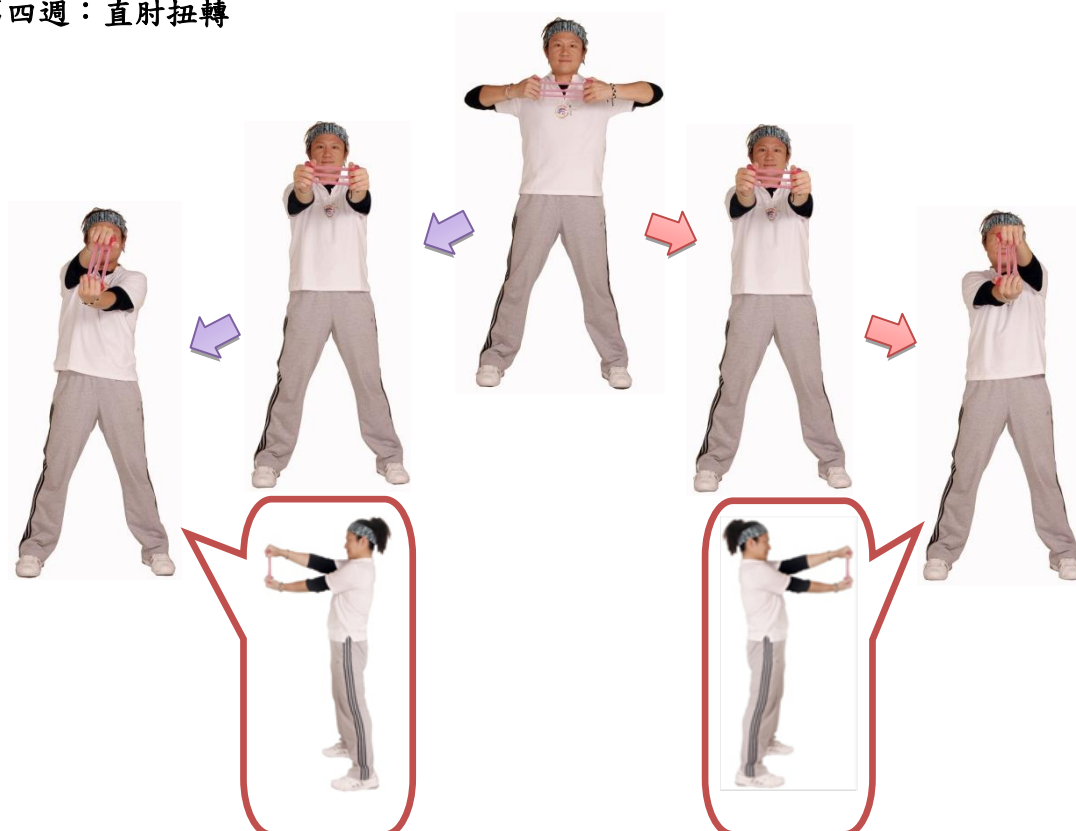
(二) 屈膝左蹲 <中高強度>



第三週：左右開弓（直膝六方拉弓）



第四週：直肘扭轉



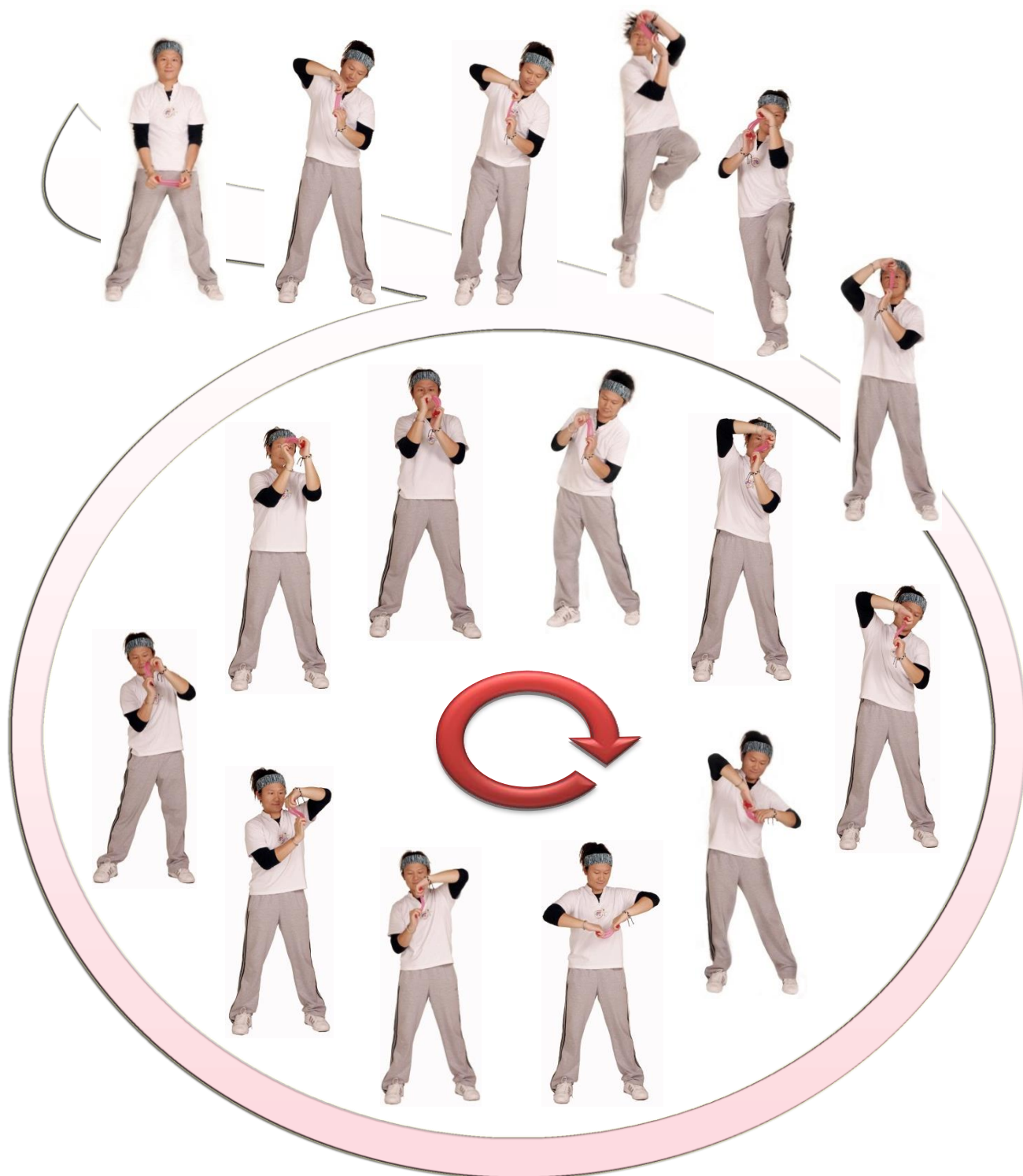
第五週：（一）屈肘右勾腳



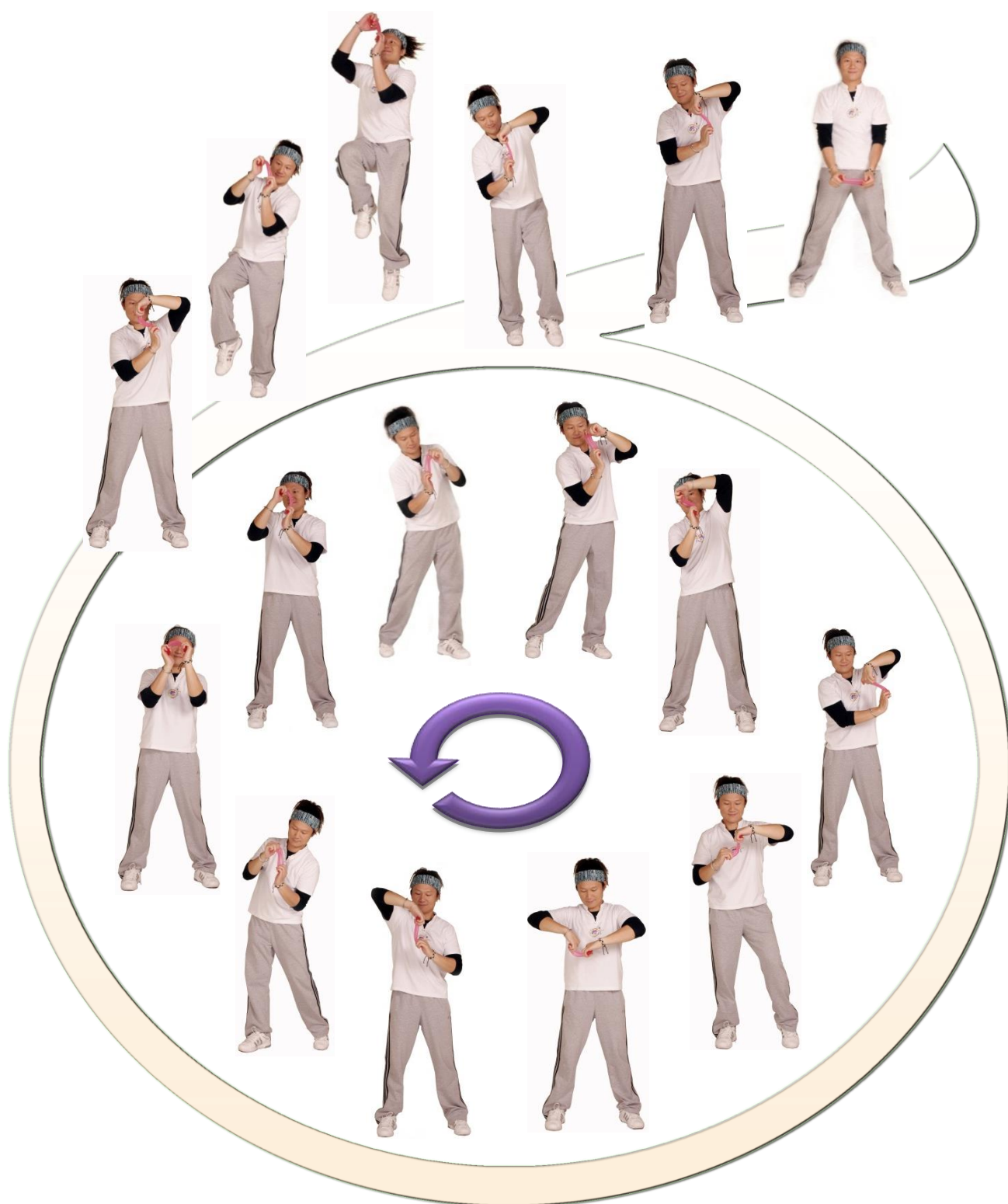
（二）屈肘左勾腳



第六週：(一) 波濤洶湧 (手部波浪・協調運動) 右腳跳



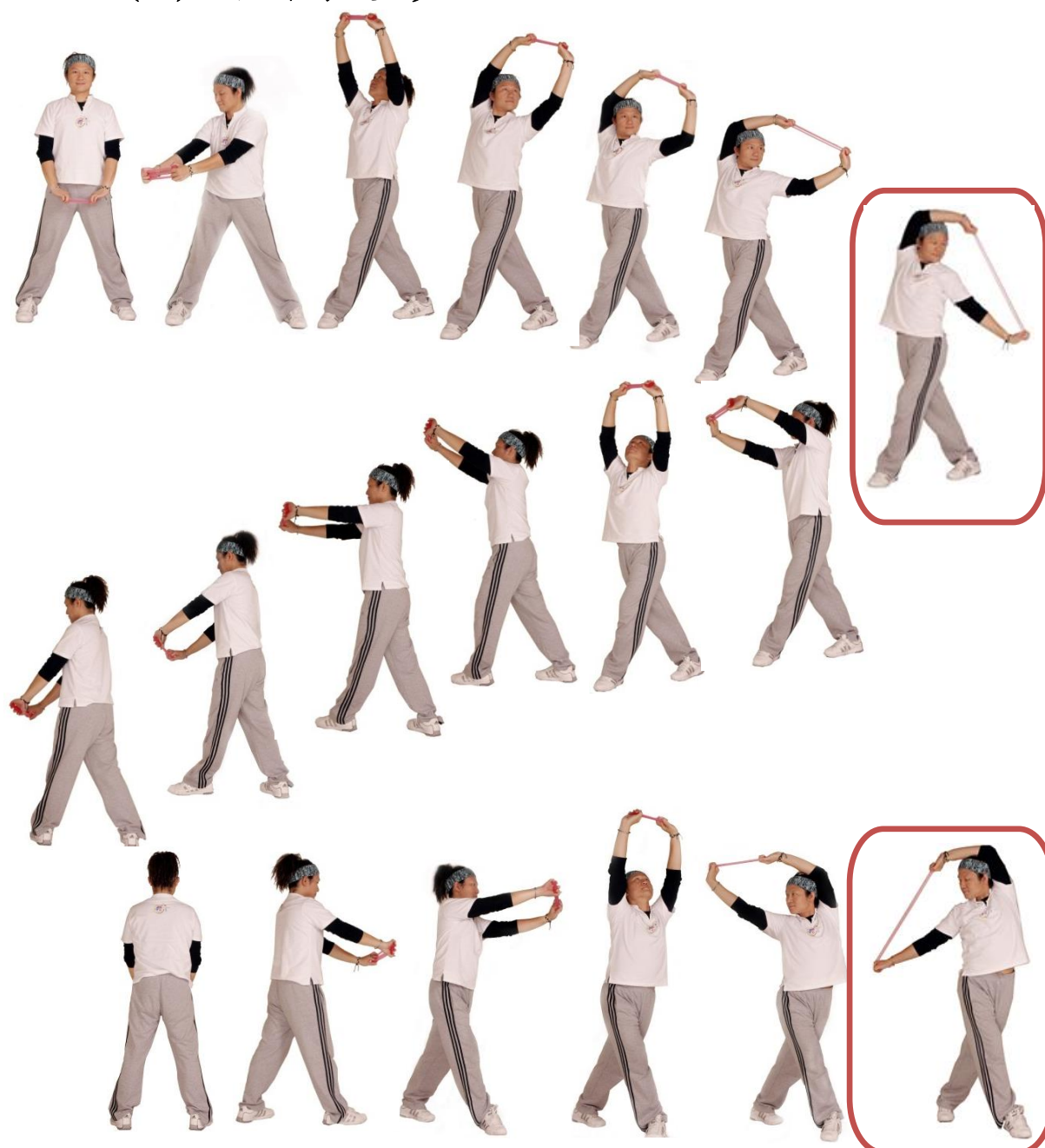
第六週：(二) 波濤洶湧（手部波浪・協調運動）左腳跳



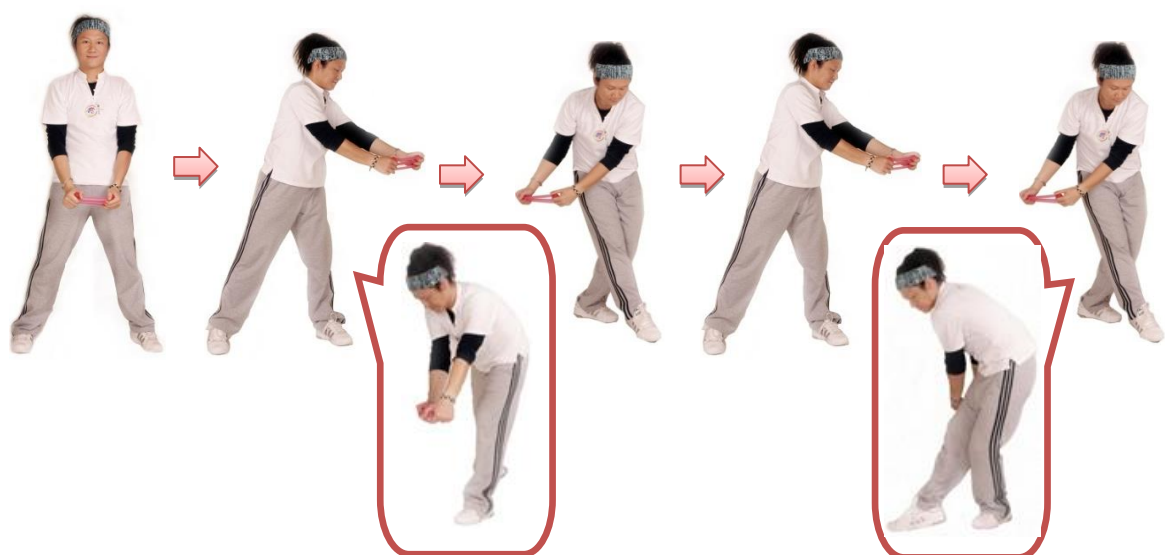
第七週：(一) 左右下拉弓<虛步>



(二) 左右上拉弓<交叉步>



第八週：(一) 彎腰踏點 (右邊)



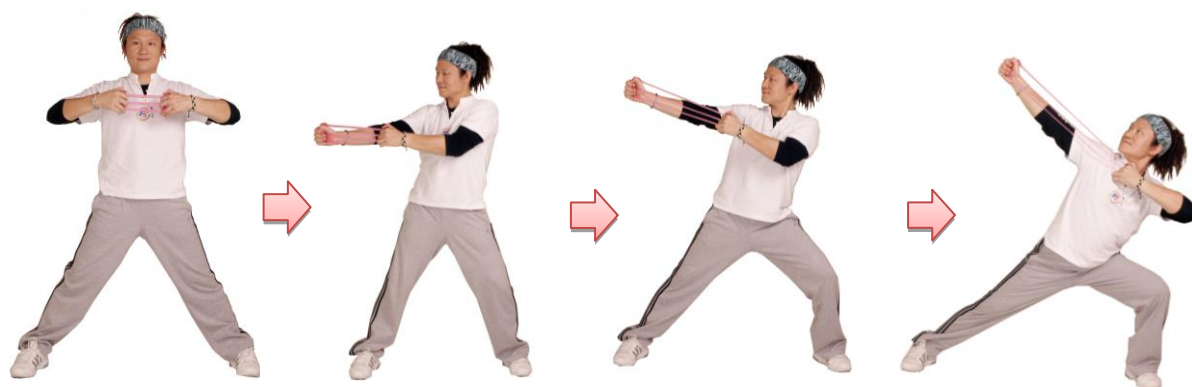
(二) 彎腰踏點 (左邊)



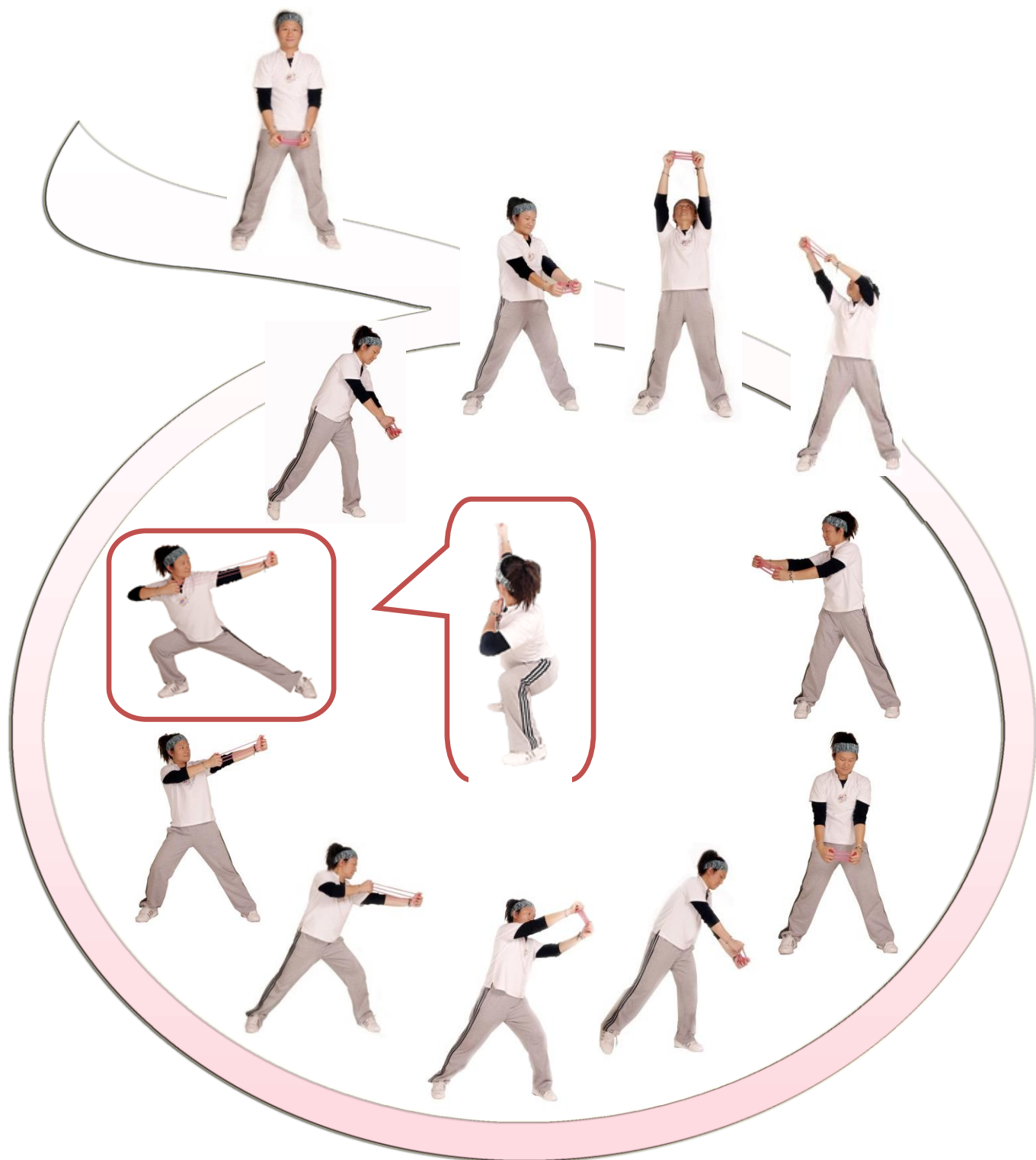
第九週：(一) 后羿射日 (右拉弓)



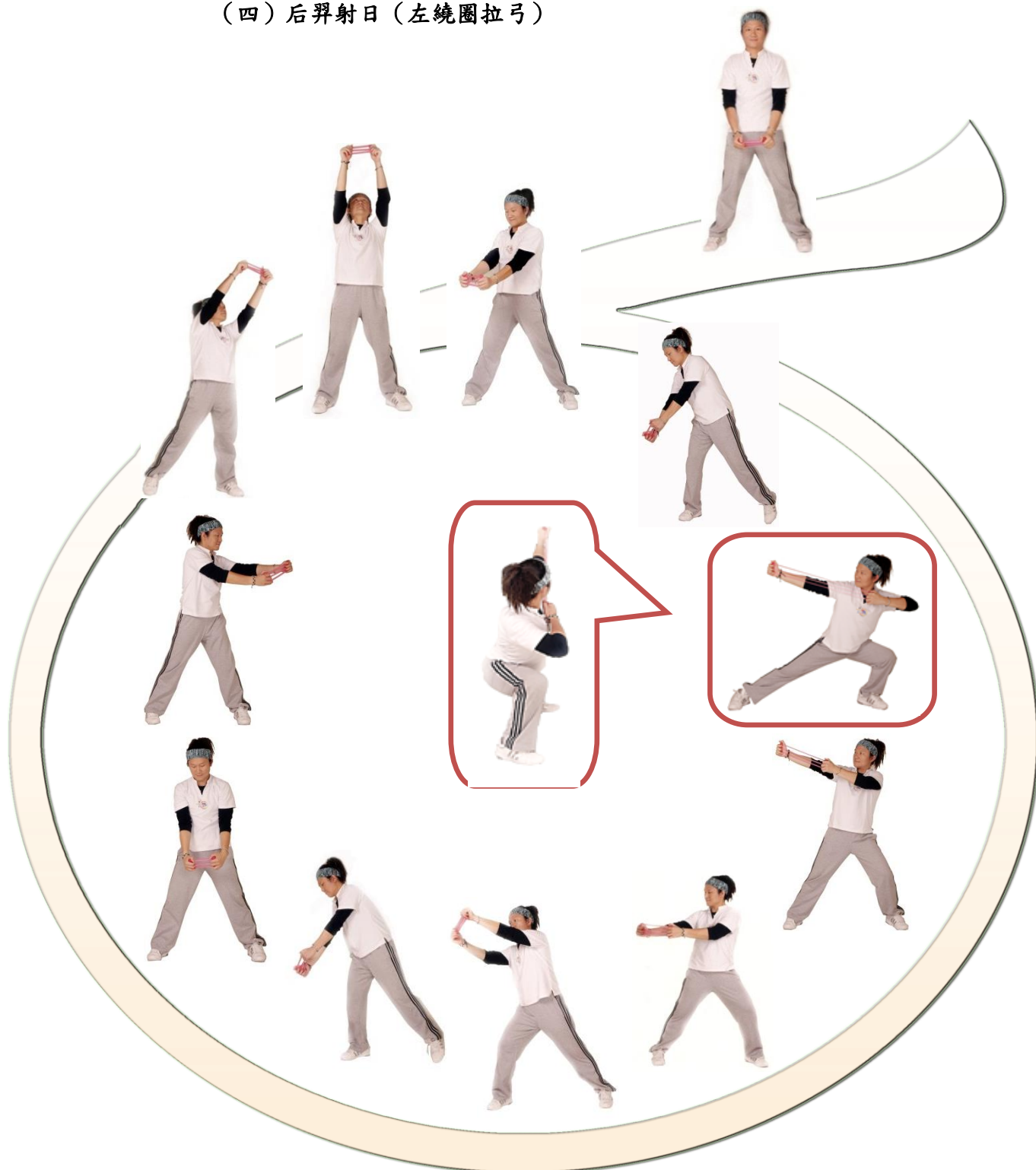
(二) 后羿射日 (左拉弓)



(三) 后羿射日 (右繞圈拉弓)



(四) 后羿射日 (左繞圈拉弓)



第十週：(一) 左右後拉弓<右邊輕拉弓>



(二) 左右後拉弓<左邊輕拉弓>



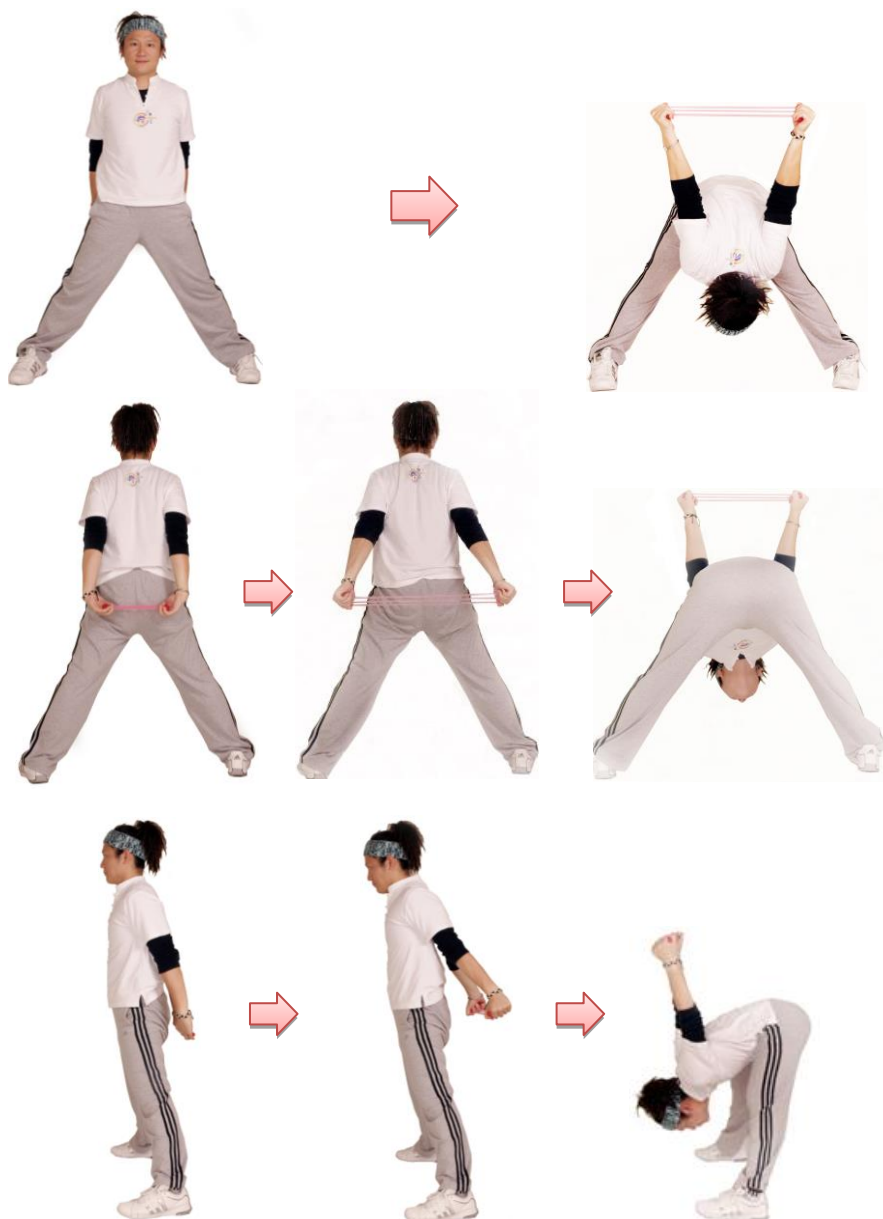
(三) 左右後拉弓<右邊重拉弓>



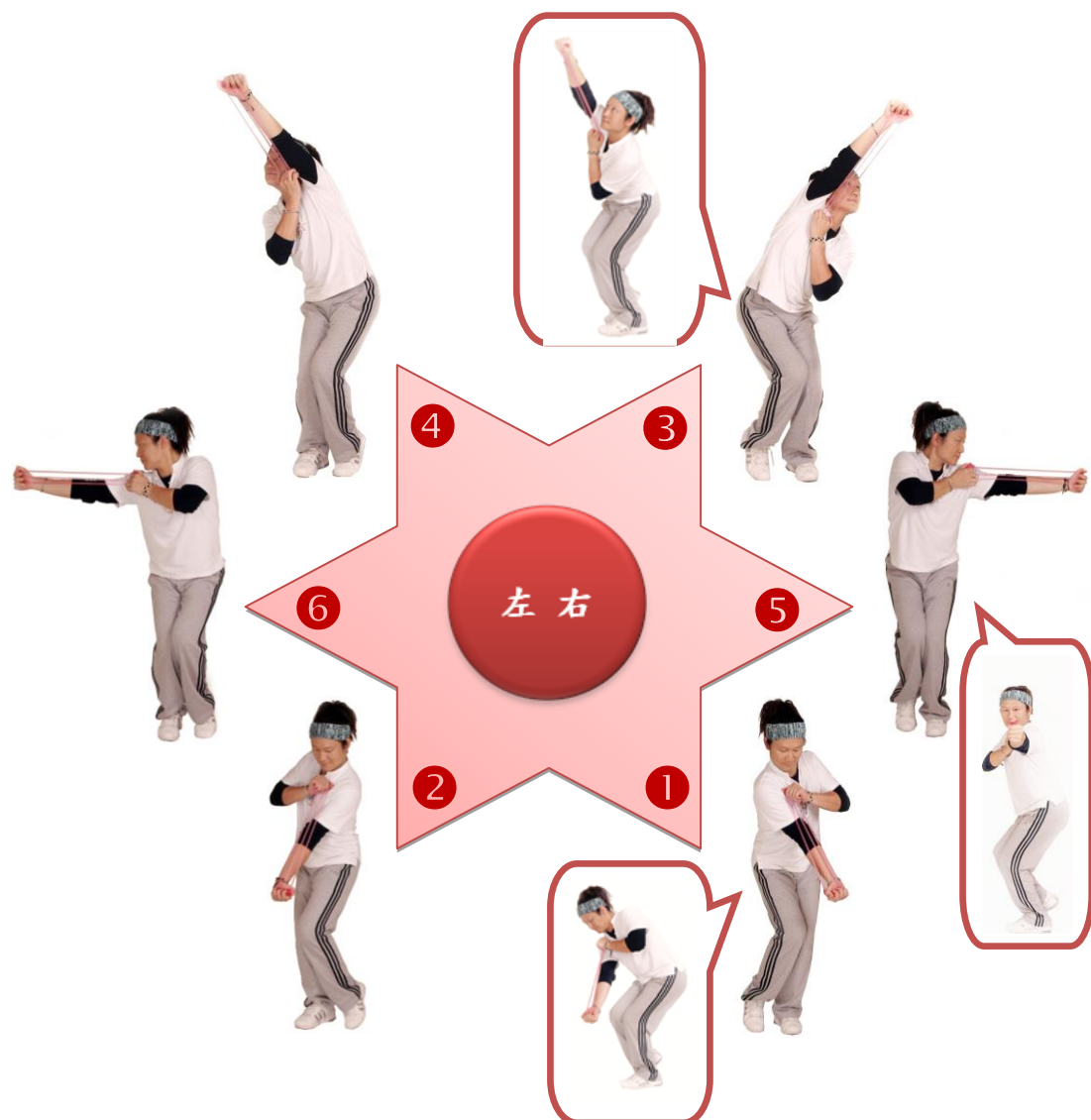
(四) 左右後拉弓<左邊重拉弓>



第十一週：彎腰後拉弓



第十二週：(一) 左右開弓（屈膝六方拉弓）



(二) 屈肘扭轉

