

陈正雷太极拳联盟教练员认证系统

养生功基层教练员

主要内容:

- * 养生功: 关节活动、缠丝功(单、双手)
- * 陈氏太极拳精要18式
- * 推手: 单手挽花(平圆、立圆、8字)
- * (选项) 陈氏太极拳段位制1段: 套路、应用、对练

考试及认证费: \$150 美元

一级 - 初级教练员: 初初

主要内容:

- * 所有前一级的技术内容
- * 陈氏太极拳老架一路 – 前15式
- * 陈氏太极剑 – 前18式
- * 推手: 双手挽花(同步从里向外、向内、向左、向右; 双手交替向里、向外)
- * (选项) 陈氏太极拳段位制2段: 套路、应用、对练

考试及认证费: \$200 美元

二级 - 初级教练员: 初中

主要内容:

- * 所有前一级的技术内容
- * 陈氏太极拳老架一路
- * 陈氏太极拳单剑完整套路
- * 推手: 定步推手及应用(重点练习棚劲)
- * (选项) 陈氏太极拳段位制3段: 套路、应用、对练

考试及认证费: \$250 美元

三级 - 初级教练员: 初高

主要内容:

- * 所有前一级的技术内容
 - * 陈氏太极拳老架二路
 - * 陈氏太极拳单刀
 - * 推手：定步推手及应用 (重点练习肘法、拳法)
 - * (选项) 陈氏太极拳段位制4段：套路、应用、对练
- 考试及认证费：\$350 美元

四级 - 中级教练员：中初

主要内容：

- * 所有前一级的技术内容
 - * 陈氏太极拳新架一路
 - * 推手：一进一退及大吕 (重点练习膝法、腿法)
 - * (选项) 陈氏太极拳段位制5段：套路、应用、对练
- 考试及认证费：\$400 美元

五级 - 中级教练员：中中

主要内容：

- * 所有前一级的技术内容
 - * 陈氏太极拳新架二路
 - * 推手：活步推手及实战应用 (重点练习擒拿、摔法)
 - * (选项) 陈氏太极拳段位制6段：套路、应用、对练
- 考试及认证费：\$450 美元

六级 - 中级教练员：中高

主要内容：

- * 所有前一级的技术内容
 - * 陈氏太极拳双剑
 - * 陈氏太极拳双刀
 - * 推手：定步活推及应用
- 考试及认证费：\$500 美元

七级 - 高级教练员：高初

主要内容：

- * 所有前一级的技术内容
- * 陈氏太极枪
- * 陈氏太极春秋大刀
- * 推手：活步活推及应用
- * 陈氏太极拳段位制7段：套路、应用、对练

考试及认证费：\$550 美元

八级 - 高级教练员：高中

主要内容：

- * 所有前一级的技术内容
- * 陈氏太极大杆、双人滑杆
- * 陈氏太极擒拿技法
- * 推手：太极散手及应用

考试及认证费：\$600 美元

九级 - 高级教练员：高高

主要内容：

- * 所有前一级的技术内容
- * 陈氏太极所有套路
- * 陈氏太极拳八法及发力技术

考试及认证费：\$650 美元

特许教练证书：

因有些教练员只选择修练传授陈氏太极拳部分内容，针对特殊情况，联盟教练员认证部分会根据特殊情况个别处理。请在参加认证考试之前向联盟提出申请。