学太极扇基本功 太极助教心得体会(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

学太极扇基本功篇一

太极拳起源于中国，是中国传统文化中的一部分，有着深厚的文化积淀和历史渊源。太极拳强调“以柔克刚”，“虚实”的运用，适合不同年龄和身体状况的人群。作为一名太极拳爱好者，我深深地感受到这门技艺在日常生活中所带来的益处。而在参与太极教学活动中，担任助教的我也从中得到了许多实践的机会和心得体会。在这篇文章中，我想分享一下我在太极助教方面的心得体会。

第二段，机缘巧合

我第一次接触太极拳是因为一次偶然的机会。那是在去年的暑假，我经常去小区公园散步，看到散拳队的队员正在练习太极拳，便被它轻盈的动作和沉稳的呼吸深深吸引。我向他们询问后，得知他们是由社区工作人员组织的免费太极拳队，每天早晨六点到七点练习，非常适合退休人员和家庭主妇练习。于是，我就开始了每天早晨参加太极拳队的习练，深感太极拳的技艺无处不在，它的计划和运用贯穿于日常生活的各个方面。

第三段，师从学习

在学习太极拳的过程中，我得到许多老太极拳员的指导。他

们认真教授学员们太极拳的口诀、动作和每个动作的细节要点，让我深刻感受到太极拳运动所带来的益处。在此过程中，我遇到了一位从业多年的太极拳教练，他经常教我们如何开展太极教学活动、如何调整节奏和让学员更好地理解太极拳。同时，他提醒我们注意安全，深度洞察每个人的身体特征和不同年龄层次的身体特点，制定不同的训练计划。每次听他的课，我都会有新的体味和收获，对太极拳的了解也更加全面化。

第四段，成为太极助教

随着自己太极拳技艺的逐步提高，我惊喜地发现自己慢慢被选为参与太极教学并充当助教。尽管我还只是学生，但是作为助教，我会协助老师引导学员，指导大家的太极拳基础动作，传授体式技巧，并督促学员特定身体部位的伸展运动，调动进一步深入的目的，感受轻盈而强健的身体变化。在这个过程中，我甚至自己也会不自觉地加深自己对太极拳的理解和感受，从而逐渐摸索出自己的教学方法，帮助更多人体会和享受太极拳积极的智慧。

第五段，总结与启示

通过助教的工作，我不仅得到了许多实践的机会，更深刻地领悟了太极拳对于修炼人的健康等各个方面的影响。太极拳强调的是“柔克刚”，“虚实”的运用，在日常生活中，我们要以柔克刚的方式处理一些问题，平凡的生活中展现自己的独特魅力。太极拳的学习不需要刻意去求取以及强求，因为太极拳的真正目的，是要培养人的清明和平静。我相信，在学习太极拳的路上，只有执着学习、积极实践，我们才能真正地解读和超越太极拳的含义，为我们的人生增添更多的智慧点滴和有益的启示。

学太极扇基本功篇二

初学别想那么多，练熟就是好的，越熟越好。自己注意尽量少用拙力，少下低架，少独立，少跳跃，意识放松最重要，苦大仇深是练不出来的。

松者，贯通。人在正常站立时可以让大部分关节保持松弛，因此可以贯通力。但是一旦走拳架，或者推手或者临敌，一方面由于紧张，一方面由于僵硬，关节无法保持贯通。最为明显的就是架肩和抬肘。肩架了，肘抬了，原有的杠杆打破，省力变成费力。腰也是如此，不贯通，转动范围就小。这就是不松。

沉，一方面是重心，一方面是支点。把重心练下去，人就不漂了，脚下有根了，就沉了。太极是近身的格斗，经常要转换重心，重心低自然转换起来方便。

松沉可以用缠丝功来找感觉，主要还是靠混元桩来练。

刺剑方法：

四手指握剑护手上，食指贴住剑顶，剑背贴在臂后，竖直向上，剑刃不可注入身体，不能碰到身体，应安全的背在身后。

剑指：食指中指并拢伸直，其它三指捏在掌心，剑指也称剑诀，武术用这个手形，与道家剑诀有关。

1、 点剑，伸背提腕，用剑的前刃去攻击，像鸟一个奔啄；

2、 独立反刺，把剑拉回转身挑剑，剑尖由后向前攻击；

3、 仆步横扫，由后向前伦摆；

4、 独立伦劈，伦摆一圈，从上向下砍断，身体略向前倾，

胳膊和剑在一条直线;

5、 虚步下截，让开对方进攻，退步摆下截切断，成虚步，立腰转头，防中有攻;

6、 独立上刺，攻击对方的头部;

7、 弓步带剑，由前向后拉一刀;

10、 弓步揽剑，由下向前的阻拦;

11、进步反刺，剑尖向下向后转腰双腿交叉做盘，高歇步双臂展开，向后立剑直刺;

12、独立平托，翻手举剑，叉步一绕，脚掌为轴，提腿独立上托;

13、弓步挂劈，防守剑法，勾开对方、破坏对方的攻腿招术;

14、虚步抡劈，转身向右向后抡摆再向前劈，连续前进成虚步;

16、旋转平抹，腿摆、扣、转从左向右拉一刀，从右向左拉刀，旋转抹;

这段时间我迷上了练剑。村里自去年九月起就开始组织村民学习太极拳、太极扇，由于自己对此不太感兴趣，多次好朋友叫我一起去学习，我总是以忙为借口拒绝了。

后来当我看到人们在街头巷尾几人一组在切磋技艺练习的时候，我也很羡慕，后悔当初没有和她们一起学习。

我爽快的回答：“好!我开始学习。”接着的时间里，每天早上，我都是六点十分准时起床，梳洗完毕，搞完卫生，六点半准时到广场和同伴们一起去练剑。七点半钟，我立即骑车

回学校上课。时间抓的很紧。

每天早上她们都是先练习两边太极拳，两遍太极扇，这时我就在她们后面比比划划的模仿，有时候我感觉很好笑，人家已经转过来身了，我还在那个方向迷瞪呢!哈哈!我暗自好笑，感觉真的是一个班级的学困生了!

我虚心认真的跟着她们练习着，因为太极剑和太极拳太极扇的动作都有相似地方，只要前两种学会了，太极剑很好学的。但是由于我没学过基础太差，学起来很吃力，我想要是老师讲的时候我在场，我一定会学的很好。可是。。。。。

不想那么多了，想做成功一件事那就必须有恒心，坚持就是胜利!

我看到几位老人手里拿着翻馍劈儿在那里比比划划，(剑很贵，150元一把，有的舍不得钱买，有的是报了还没买回来。我的剑还没拿到手，我就用别人的剑萧练习)她们的精神我很感动，经过一个星期的练习，我基本上掌握了老师学过的七个剑法的技巧，下次老师来教的时候我一定亲临现场学习，一定要坚持把太极剑学好。再找时间把太极拳和太极扇都学会，我心里这样想。

我想，人为什么到老了的时候才想起锻炼身体了呢?为什么年轻的时候不知道珍惜自己的身体呢?一句话，还是懒!坚持就是胜利!我勉励自己!

学太极扇基本功篇三

太极拳作为中国传统的武术形式之一，深受广大人民群众的喜爱。在学习太极拳的过程中，不仅能够锻炼身体，保持健康，还能感悟到其中蕴含的国学思想。这篇文章将从太极拳的基本理念、姿势和动作、应用于生活的实际，以及如何与其他国学文化相结合等四个方面，分享我在学习太极拳过程

中的体会和心得。

首先，太极拳的基本理念是和谐平衡。太极拳强调“如封似闭，似闭如封”，即在运动中追求动静之间的平衡。这体现了中国传统哲学中的“阴阳”思想，也是中国古代国学思想中积淀下来的智慧。而且，在太极拳的实践过程中，学习者需要保持内外的协调，呼吸和动作要统一，力与柔相结合，这也是一种和谐的体现。通过太极拳的练习，我们可以感受到身心之间的平衡和谐，这种感悟也能应用于生活中，让我们更加懂得如何处理工作与生活、家庭与个人之间的关系。

其次，太极拳的姿势和动作方式既精巧又独特。太极拳的拳架分为多个部分，包括起势、云手、单鞭等。每个动作都需要保持舒展自然，不急不缓，力分内外，同时注重呼吸和调整身形。通过这些动作，我们可以感受到自然界万物的变化以及宇宙间的律动，这也符合中国古代文化中的天人合一的思想。而太极拳的姿势要求重心稳定，保持身体纵轴，这对我们的身体素质和平衡能力都提出了挑战，但也能让我们更加注重自身的稳定和调整，积极面对生活中的困难和挑战。

太极拳的另一个重要方面是其实际应用性。太极拳不仅是一种健身运动，还是一门实用的武术。在太极拳的实际应用过程中，我们需要不断磨练自己的身手，提高灵活性和反应能力。在应对挑战时，我们能够运用太极拳的技巧，利用对方的力量和动作来制衡对手，这体现了中国古代兵法中的“以柔克刚”的思想。通过太极拳的学习，我们明白了古人所说的“知己知彼，百战不殆”，这种智慧在现实中也同样适用，让我们更加懂得如何应对复杂多变的环境。

最后，太极拳和其他国学文化的结合，让太极拳的内涵更加丰富。太极拳通过身体的锻炼，让我们更加接近自然的哲学思想。与古代的文化、兵法、医学等相结合，太极拳可以更好地传递中国传统智慧。例如，太极拳强调身体内外的平衡，这与古代医学的“阴阳平衡”理论相契合。同时，太极拳的

拳架和动作中融入了中国古代武器的使用技巧，如刀、剑等，进一步丰富了太极拳的内涵。通过与其他国学文化的学习相结合，我们可以更好地理解太极拳以及中国传统文化的精髓。

总之，学习太极拳不仅能够保持身体健康，还能够感悟到其中蕴含的国学思想。太极拳的基本理念、姿势和动作、应用于生活的实际，以及与其他国学文化的结合，这些方方面面都使得太极拳更加丰富多彩。通过太极拳的学习，不仅能够锻炼身体素质，还能够提升我们的智慧和抗压能力。让我们在快节奏的现代生活中，找到身心平衡的路径，并更加理解和传承中国传统文化中的智慧。

学太极扇基本功篇四

说到剑，常常想起小时候看过的一部外国电影《三剑客》，虽然时过境迁，影片的故事情节记不清了，可剑客们用剑来搏杀的场景还时时浮现在脑际。京剧传统戏《霸王别姬》中，面对四面楚歌的楚霸王，霸王的妃子虞姬舞双剑来为他消愁解闷。剑，不仅仅是兵器，还可用来抒情。

我对剑产生兴趣，还是这次学习杨氏42式太极剑。长长的剑身闪烁着银白色的光芒，刻有虎头的元宝形的护手给人一种震慑力，那红红的剑穗显得红火喜庆。

42式太极剑共42个动作，22种剑法，3种腿法，3种发力动作。其特点是："柔和缓慢，圆活连贯，虚实分明，轻灵沉稳，在技击上讲究以柔克刚，以迂为直，舍己从人，后发先至。"太极剑的动作很美，比如：提腿劈剑、提膝提剑的动作有一种雕塑美;弓步崩剑、弓步下刺、马步推剑的动作则显示了勇猛的气概;分脚后移剑、蹬脚架剑的动作舒展大气。如真正做到"以身运剑，剑神合一"，则非一日之寒。

课堂上，四十几名同学在刘常娥老师的教授下，进行演练，只见剑身舞动，剑穗飞扬，场面十分壮观。

刘老师耐心细致、不厌其烦的示范，手把手的教学，并不时的给以鼓励，一声“很好!”“不错!”给予同学们鼓励和自信。在劈、点、挑、刺的动作上，让人感到了一种气势，同学们学习的兴趣愈加浓厚了。不少同学学习刻苦认真，大家都休息了，还在一遍一遍的练习揣摩;还有年过古稀的大姐，不顾年迈，坚持学剑。有位大姐对我说：到这里来学剑，什么烦恼都没有了。太极剑是锻炼身体、陶冶情操的好方式。

我没学过初级剑，一学就报名学42式太极剑，难度不小，心中忐忑，跟的上吗?我握剑的方式不对，不是握上了就是握下了，老师耐心的讲解，握下了没有力量，握上了剑刃会伤到自己的手，并指出：握剑即要牢固，又要灵活。于是握着我的手教我如何握剑。按着老师的讲解，学起剑来顺手多了。为了能跟上进度，上课时我全神贯注，认真的学习;下课后，在网络上搜索到42式太极剑的视频仔细的观看、模仿。从开学到现在没拉过一堂课，那天，北风呼啸，大雪纷飞，也没能阻挡我上课学剑的脚步。

还有一节课42式太极剑就都学完了，接下来老师要从头到尾的对每个动作细抠，尽力让同学们学会并做到动作规范。感谢老师的循循善诱的教学，这学期学的很有收获，很愉快。

太极剑学习心得体会【篇2】

学太极扇基本功篇五

20__年养生课的学习已经悄无声息之中接近尾声了。

首先，非常幸运选上了李春莲老师的养生课，因为在这一学期的太极拳学习中，我系统学习了二十四式太极拳，收获颇大，对太极拳有了很深的认识。白鹤亮翅、手挥琵琶等招式时不时在我脑海浮现。在我心中，太极拳不仅仅是一门体育

课程更是一种中华文化的教育。每一次的练习，我们都是在重新温习一份古老却又青春的文化。

太极拳讲究调和矛盾，这能使我们养成一种生活的态度。从这一点来说，练习太极拳，也是对于我的一个学习和进步的过程。

很庆幸，能够选上太极拳这门课，能够有这样一份机会接触到这份宝贵的财富。或许说，在以后，每当我们的学习，生活或是工作遇到了困难和烦心事，我们可以在“太极拳”里思考，解决这一个个难题。学习太极拳，是一份精神的蓄养和沉积，用以净化人的心灵。

在每节课练习太极拳的同时，李老师将中医养生方法传授于我们。脚部的各个穴位和身体各个器官的对应，以及腿上的足三里等等穴位。在季节交替之时，李老师还把保养自己身体的方法交给我们，这份温柔让我们收益匪浅。

“模仿、锻炼、感悟、自成一体”是一种太极拳的学习境界。每学期仅有短短的的十来节体育课，我或许只学到了太极拳的一点皮毛，也许我还仅仅只是停留在“模仿”的阶段。但是通过这学期的学习，我至少可以让我收获一种和谐的性格，收获一种不一样的人生态度。