

# 《金太阳模》 PPT课件

制作人：PPT创作创作  
时间：2024年X月



# 目录

- 第1章 金太阳模
- 第2章 金太阳模的基本功
- 第3章 金太阳模的技术要点
- 第4章 金太阳模的应用与实战
- 第5章 金太阳模的传承与发展
- 第6章 总结与展望

● 01

# 第1章 金太阳模

## 什么是金太阳模

金太阳模是一种传统的太极拳套路，突出了太极拳的内家功夫和阴阳调和的理念。它以柔克刚，以静制动，注重内功修炼。

# 金太阳模的来源

陈氏太极拳

金太阳模起源

杨澄甫

接班人

杨班侯

最终传承者

陈炳刚

传承者

# 金太阳模的特点

简洁流畅

动作特点

适合各年龄段

练习人群

整体协调

身体调动

# 金太阳模的套路



## 起势

站定  
双手沿中轴线下压

## 单鞭

左手向外推出  
右手成鹰爪状

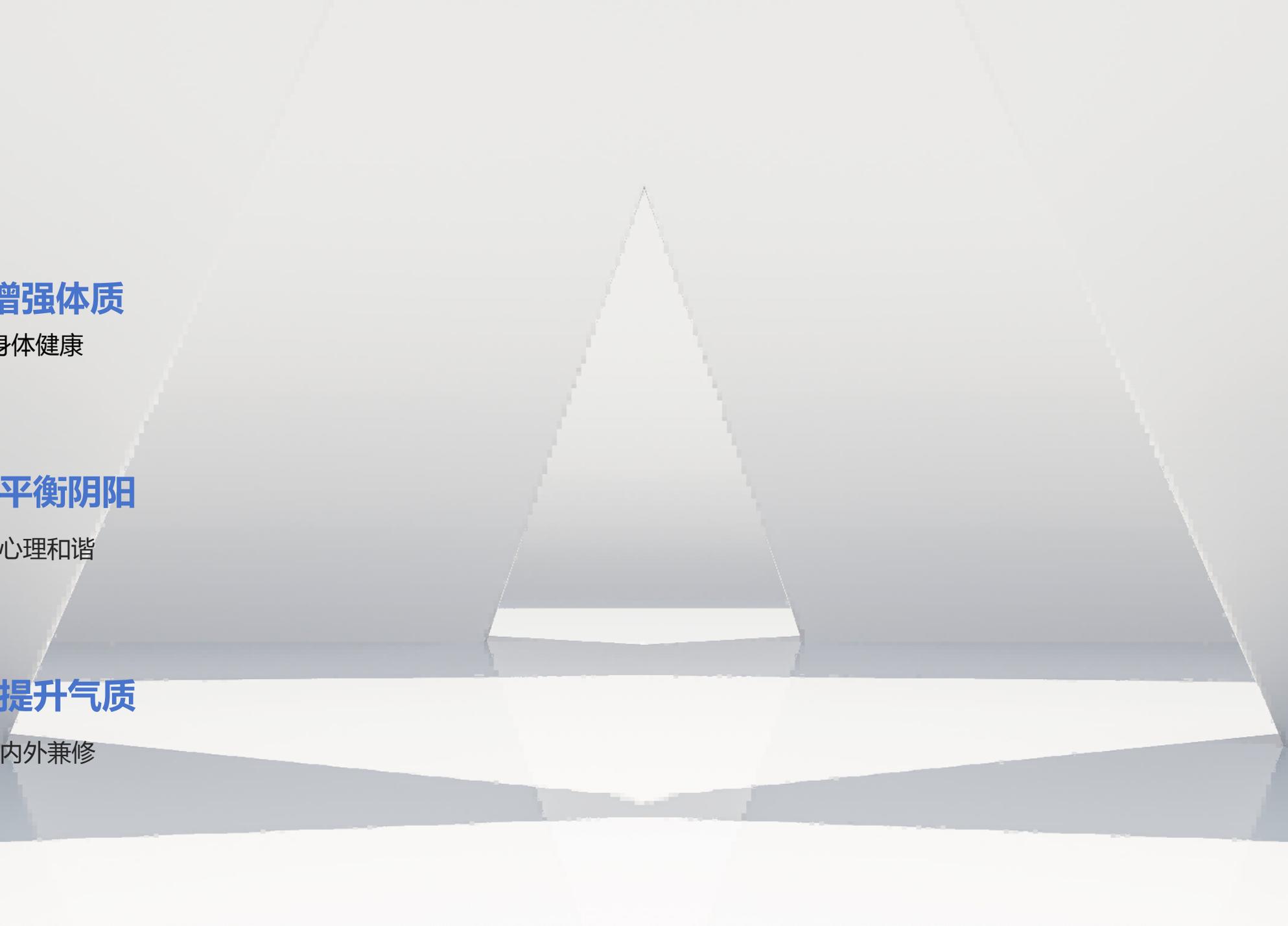
## 云手

左手向上挥出  
右手往下按压

## 玉女护心

右手护心位  
左手平伸





01 **增强体质**

身体健康

02 **平衡阴阳**

心理和谐

03 **提升气质**

内外兼修

## 第2章 金太阳模的基本功

## 基本功概述

金太阳模的基本功包括站桩、推手、单练等。通过基本功的练习，可以提高内功修为和身体灵活性。金太阳模注重基础打法，基本功的扎实程度直接影响后续技法的发挥。

# 站桩

站桩是金太阳  
模最基础的内  
功练习

调整呼吸

站桩有助于集  
中注意力

内功修为提升

通过站桩可以  
增强身体的根  
基

身体灵活性

# 推手



## 推手是金太阳模的 对练形式

锻炼身体的稳定性

提高反应能力

## 推手可以增进师生 之间的默契

提升技击效果

培养合作意识

## 通过推手可以理解对 手的力道

改进自身技巧

增进身心协调



01

## 单练是金太阳模的套路练习

提高动作的流畅性

02

## 反复练习套路有助于记忆

动作连贯性

03

## 单练有助于提高武术理解力

套路运用灵活

# 总结

金太阳模的基本功是学习武术的重要基础，站桩、推手和单练是其核心内容。通过不懈练习基本功，可以提升身体机能、内力修为和武术技巧。在金太阳模的修炼过程中，基本功的扎实程度决定着整体功夫的高低。

# 基本功的重要性

基本功是武术  
的根基

发挥后续技法

基本功需要细  
心专注

提高内观能力

基本功训练要  
持之以恒

打好基础关键

## 第3章 金太阳模的技术要点

## 金太阳模步法技术

金太阳模的步法技术注重虚实转换和灵活性。其中包括虚灵步、实灵步和缠丝步等，通过练习这些步法，能使身体更加灵活敏捷，提高战斗技能。

# 金太阳模招式技术

## 内劲发挥

要点在于内劲的发挥和变化

## 内劲运用

要求力求自然，松  
松紧紧

## 技术要点

包括挤、托、按、  
压、贴等

01

## 调动气

金太阳模强调气的调动和贯通丹田

02

## 提高流畅性

通过练习可以提高气的流畅性和深度

03

## 气的深度

练习可以使气更加深入丹田

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/488122140025006050>