

# 3段検定 重点項目

公益社団法人日本武術太極拳連盟  
太極拳指導員委員会  
2012年10月

## 1. 歩法・身法の点検:

### 1) 「膝つぶれ」、「膝かぶり」を無くす(①収脚、②上歩、③弓腿、④後坐)

(「膝つぶれ」—胸、胯をゆるめて軸足に乗り、身法で軸足の弾力を保って、収脚・上歩する)

(「膝かぶり」—後ろ胯と前胯を順次ゆるめながら、両足裏とつなげて、弓腿、後坐を行う)

### 2) 「前引き」、「後ろ引き」を無くす (①弓腿、②後坐)

(後ろ胯と前胯を順次ゆるめながら、両足裏とつなげて、弓腿、後坐を行う)

### 3) 「空」(から)の腰を無くす(①弓腿、②後坐)

(後ろ胯と前胯を順次ゆるめながら、両足裏とつなげて、弓腿、後坐を行う)

(腰を回すのが、早過ぎない、遅過ぎない)

### 4) 両足のバランスを保つ(①弓腿、②後坐、⑤弓歩、⑥虚歩)

(弓歩・虚歩の定式で、前胯と後ろ胯をゆるめて、沈め、あるいは収めて、両足の働きを協調させる)

## 2. 手法と歩法・身法の協調:

**歩法・身法と協調させ、肩—肘—手の順にゆるめて、柔らかく動かす**

### 1) 「空」(から)の手を無くす (①分掌、②推掌、③「掬」)

(ゆっくり、均一に動かす)

### 2) 肘伸び、手首の緊張を無くす (①分掌、②推掌、③「掬」)

(肩・肘・手首をゆるめ、身法と協調して動かす)

### 3) 路線を正しく、両手のバランスを保つ(①分掌、②推掌)

(分掌、掬掌、推掌の路線を正しく。両手の働きを協調させる)

## 3. 眼法・身法と手法を協調させて、動作を拡げる:

**胸をゆるめ、腹部を寛げて、動作を拡げる**

## 4. 三点セットの習熟:

1) ゆっくり、均一に、ゆるめながら。

2) 鬆腰・鬆胯、虚領頂勁、踏実。

3) ゆるめて、つなげて、拡げる(つたえる)。

以上