

學生們被大師表演每組的視頻投影所包圍。

武器訓練從第一天開始使用雙警棍（左下方的木製版本），也稱為釘錘。右下方的鋼製版本太貴而且太重，不適合初學者。



隨著學生精通兩種簡短的形式，培訓開始於陳式的標誌性設置。在世界範圍內稱為老賈或舊框架，這種長的非武裝形式與單刀（左下）和單劍（右下）組合教授。



老賈和短兵器之後新嘉或新框架被教導為工作人員和長矛。成就證書分別在八組中分別頒發。所有八個都是必需的學士學位。

碩士學位需要熟練掌握老家 # 2（大砲拳），小佳 108，新佳 # 2，雙劍，雙劍，關島（見下文）和長桿。



/ 2 / 每週一天，班級穿著傳統的半正式黑色棉質服裝，並徵得同意後將電影發送給外部專家進行評分。



/ 3 / 大約每月一次或每當貴賓訪問課程時，將穿著正式的絲綢，上課選擇顏色和圖案，並作為一個團隊進行。我們很可能也會參加一年一度的國際太極日活動以及武術大會和錦標賽。



/ 4 / 除了陳氏家族成員的頻繁教學訪問外，我們還打算邀請來自陳式專家，其他六種太極拳，甚至其他武術的客座導師。



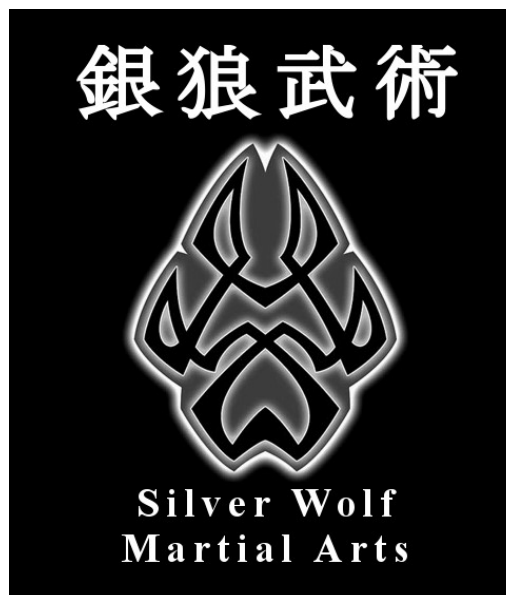
**成本** - 我們通常批量購買，因此實際成本應低於下面提到的成本。

**閱讀下一頁的紅色文字**

**服裝：**我們有各種各樣的不必要的 T 卹，褲子，襯衫，連帽衫和帽子。每週使用一次的黑色棉質服裝通常會持續一段時間。它們的價格約為 40 美元，鞋子價格不到 10 美元。絲綢的價格從 50 美元到 100 美元不等，鞋子的價格通常為每雙 35 美元。

**武器：**通常是非常個人化的選擇。在職業生涯中，我們希望有人買兩根警棍（20 美元）；雙劍（90 美元）；雙劍（90 美元）；一名員工（15 至 40 美元）；長矛（90 美元）和 kwan dao（90 美元）。通常價格包括劍鞘，手提箱或手提包，以及流蘇和旗幟。

**學費：**在美國每月 200.00 美元，無限制課程。我們強烈希望學生每月上課至少 60 個小時。學費包括武術協會和陳氏家庭組織的會費，參考視頻和每週評審費。



**在美國使用自我確定程序，這應該不是（零）成本給你。**

聯繫我們

[info@silverwolfwushu.com](mailto:info@silverwolfwushu.com)

或在博客上發表評論：  
<http://silverwolfwushu.wordpress.com/> 或訪問 [www.silverwolfwushu.com](http://www.silverwolfwushu.com) 並單擊主頁左下方的博客鏈接。請務必留下有效的電子郵件地址，以便我們發送回復。  
向我們詢問氣功例程，太極拳工具和物聯網。

對於患有自閉症譜系和其他殘疾的人

中國傳統武術 擁有 21 世紀的技術

本課程以陳正雷大師的教學為中心，以陳氏家族式太極拳為中心。他是第 19 代（第十九代）的成員，教授這種風格。課程包括六套沒有武器和十套武器，導致大學學士學位和碩士學位。我們對所有課程進行拍攝和評分，以便醫生，家長和其他專業人員可以定量評估飲食，睡眠，運輸和藥物變化的影響。

有四種課程模式：

/ 1 / 每週四天課程從幾分鐘的吳基風格坐姿和站立冥想開始，特別強調呼吸。然後，我們進行了數百年歷史的陳氏家族式熱身運動，接著是簡稱 18 運動套裝。