

中国老年人体育协会

体老字〔2021〕76号

中国老年人体育协关于举办 2021 年全国老年 26 式 陈、吴、孙、和各式太极拳网络培训班的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团老年人
体协，各行业老年人体育协，有关单位：

根据中国老年人体育协 2021 年工作计划，老年 26 式各式太极拳
培训班分为三期举办，今年 5 月份已在浙江桐庐成功举办（杨
式、武式）。因新冠疫情影响，经中国老年人体育协研究，决定以
线上形式举办 2021 年全国老年 26 式陈式、吴式、孙式、和式太
极拳培训。现将有关事宜通知如下：

一、组织机构

主办单位：中国老年人体育协会

协办单位：河南省老年人体育协会

承办单位：中国老年人体育协会太极拳专项委员会

执行单位：国体尚运（北京）体育文化发展有限公司

二、培训时间

12 月 25 至 28 日（4 天时间）

三、培训目的

普及推广老年 26 式各式太极拳，扩大老年 26 式各式太极拳影响，加快第四届全国老年人体育健身大会竞赛项目准备。

四、培训形式

培训使用线上平台开展教学培训。习练者可通过手机、电脑等设备进行观看学习。

五、参加办法

(一)各省、自治区、直辖市、计划单列市、新疆生产建设兵团老年人协，各行业老年人协，市(区、县)老年人协，有关单位；

(二)“全国老年太极拳之乡”单位；

(三)全国各地基层太极拳习练者，身体健康，年龄不限，可以个人名义报名。

六、报名

请见附件 1：2021 年全国老年 26 式各式太极拳网络培训班报名指南报名。

报名咨询：010-67183808

15810857297

七、经费

本次培训属于公益培训，不收取任何费用。

八、培训班要求

(一)中国老年人协太极拳专委会根据学员名单组建微信学员联络群，指导学员使用线上教育平台。

(二)由于培训方式为网络远程教学，报名学员需自觉完成老

师安排的各项学习任务、加强自我管理，并对自身安全负责。本次培训不统一购买保险，培训期间老师仅负责教学组织。

九、未尽事宜，另行通知。

附件：1. 2021 年全国老年 26 式各式太极拳网络培训班报名指南

2. 2021 年全国老年 26 式各式太极拳网络培训班课程表



2021 年 11 月 26 日

附件 1

2021 年全国老年 26 式各式太极拳网络培训班报名指南

(一) 报名：参与学习人员可以直接扫描报名二维码，填写报名信息提交后完成报名；报名完成后扫描学习群的二维码进入对应的学习交流群。



报名二维码

(二) 视频学习学员可以通过手机端或者电脑端进行学习。



手机微信扫描二维码进行学习

电脑端点击 <https://moj.h5.xeknow.com/s/2RV92E> 进入网页进行学习。

(三) 学员可根据所学各式太极拳内容扫描所对应二维码进群。同时为了方便回看学习视频，学员可以关注中国老年人体协公众号，进行视频回看。



陈式太极拳交流群



孙式太极拳交流群



吴式太极拳交流群



和式太极拳交流群



关注中国老年人协公众号可以回看

附件 2

2021 年全国老年 26 式四式太极拳网络培训班课程表

日期	时间	培训内容
12 月 25 日	9:00-10:20	26 式陈式太极拳技术课
	14:00-15:45	26 式陈式太极拳技术课
12 月 26 日	9:00-11:30	26 式吴式太极拳技术课
	14:00-16:30	26 式吴式太极拳技术课
12 月 27 日	9:00-10:30	26 式孙式太极拳技术课
	14:00-15:20	26 式孙式太极拳技术课
12 月 28 日	9:00-10:00	26 式和式太极拳技术课
	14:00-15:00	26 式和式太极拳技术课