

最新教师总结会结束语(模板5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

太极拳工作总结篇一

尊敬的各位领导、职工朋友们：

大家上午好！

“全民健身，首选太极”在这万物复苏的季节，为进一步深入贯彻“”文化理念，丰富企业文化和职工业余生活，充分激发广大干部职工参加业余锻炼的热情，全面展现我厂职工良好精神风貌，在全厂开展太极拳比赛活动，本次比赛由厂党委主办，工会、团委承办。

本次太极拳比赛是对全厂职工素质、精神风貌的一次大检阅，也是对我厂职工团队拼搏精神的一次考验，让我们共同预祝本次比赛圆满成功！

首先请各代表队入场：

(方阵入场解说词)

一、介绍领导、评委、工作人员(介绍)

担任今天比赛评委的分别是；担任比赛记分员的是，让我们用掌声对他们今天的辛勤付出表示感谢。

在太极拳比赛开始之前，让我们掌声有请为本次太极拳比赛

活动致辞。(讲话)

让我们再一次以热烈的掌声感谢致辞。

二、宣读规则(比赛细则)(裁判)

现在有请评委代表宣读比赛细则。

三、宣读比赛顺序(顺序表)

今天比赛的顺序是：

四、现在有请宣布比赛开始。

五、运动员退场

现在请各参赛队退场并作做好准备，比赛马上开始。

六、正式比赛

职工太极拳比赛现在开始！

1、首先上场的是，请准备。

2、接下来上场的是，请作做好准备。

3、我们来关注一下1、 的得分情况：去掉一个最高分 ， 去掉一个最低分 ， 1、 的最后得分是 。

接下来上出场的是，请作做好准备。

现在九支参赛队都已比赛完毕，每支参赛队动作标准、整齐划一，看来为了迎接这次比赛，前期都下足了功夫，抓住点滴时间刻苦训练，你们的毅力、你们的意志和你们的信念都已在太极拳比赛中完全体现出来。相信在通过今天的比赛后，

这种顽强拼搏的意志和团结协作的精神定会在我们每一个人日后的工作和生活中，绽放绚丽的成功之花。

七、颁奖 宣布太极拳比赛的最后结果之前，我们先来关注一下(后面两支代表队)的得分情况：

至此，九支参赛队的最后得分都已公布，让我们来看看比赛的得奖情况：

获得比赛优秀奖的是(3)：

获得比赛三等奖(3)：

获得比赛二等奖(2)：

获得比赛一等奖(1)：

现在有请为获得三等奖的参赛队颁奖，请获得三等奖的参赛队派代表上台领奖。

有请为获得二等奖的参赛队颁奖，请获得二等奖的参赛队派代表上台领奖。

有请为获得一等奖的参赛队颁奖，请获得一等奖的参赛队派代表上台领奖。

让我们再一次以热烈的掌声对获奖的参赛队表示祝贺。

打太极拳不仅仅是为了参加比赛，打好太极拳对调节身心、促进健康、增强体质具有积极的意义，有利于提高职工间的凝聚力，更能进一步体现“”的企业文化理念。

至此，太极拳比赛圆满结束！

现在请领导、评委、获奖队代表、工作人员上台合影留念

太极拳工作总结篇二

太极拳刚柔并济、博大精深，融汇了中国传统文化的精髓，是中华民族传统文化中的一枝奇葩，受到了世界各地人民的喜爱和重视。为弘扬太极文化、推进阳光体育活动开展，丰富校园文化内涵，促进学生全面健康成长。推动太极拳普及，提高广大师生的身体素质和文明素质，结合我校实际，特开展太极拳进校园活动。具体安排如下：

太极拳进校园活动是弘扬传统文化的需要，也是进一步贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神的有效举措。对落实新课改精神、推进学生阳光体育活动，促进学生全面健康成长。具有重要意义。

1、太极拳的健身作用

(1) 改善神经系统的抑制过程，消除病灶反馈性影响。神经系统的作用，是调节全身各器官功能活动、保持人体内部的完整统一，以适应外部环境变化的需要。太极拳中清静用意、“意守丹田”，乃为静功养身之术。这种静功，可以增加自我意念的控制能力，起到阻止病因病灶反馈信号机制的传递，提高健康水平的作用。

(2) 增强心脏功能，改善微循环系统，扩大肺活量，提高气体交换能力。血液担负着营养周身各组织器官的作用，然而心脏则是血液运行的动力，毛细血管是微循环物质交换的场所。经常打练太极拳，内气得以流通，周身放松，使微循环功能加强，有利于毛细血管内外的物质交换，促进组织对氧的利用率，减少肌酸的蓄积，减轻疲劳，对提高广大师生的工作及学习效率，抵御疾病有较好作用。

(3) 强健肌肉、改善骨的理化特性，畅通经络，有利于营卫气血的通行。太极拳的运动方式是，一动无有不动。从内气的畅通到外形的变化，从五脏六腑到四肢百骸，都寓

于“动”中。顺逆缠丝的螺旋运动及上下相随，内外结合快慢相间，节节贯串运动都融为一体，从脏腑组织到肌体组织、关节韧带、腱鞘肌群，都得到活动和锻炼。久而久之，肌肉丰满发达，骨骼强健有力，使骨的理化物性得以改善，提高骨的抗折、抗压、抗弯、抗脱臼能力，有利于青少年的健康成长。

2、太极拳对学生的影响

小学生的特点活泼好动、自我控制能力较差、审美和理解能力还普遍较低，太极拳动静结合，动以健体，静以养心去除浮躁之气。特别是太极拳那舒展的动作、柔美的招式，伴随着优美的音乐旋律，充满美感，可以缓解大脑的疲劳，提高学习效率，让学生身心健康，对学生树立正确的审美观，德智体美劳全面发展，有效释放压力都有很大的帮助作用。

1、以课堂为主要阵地，将太极拳教学纳入体育课程教学计划。将太极拳作为一门课程统一编入学校课程计划，把太极拳作为学生综合实践能力考核内容之一，并作为学生课外兴趣活动小组的主要选修内容，安排专职教师进行教学、辅导。采取多种有效形式和有力措施，确保教学工作顺利开展。太极拳教师课外辅导时间，应计入教师工作量。

2、实施进程分为两个阶段。

第一阶段：从我校人力、物力以及学生接收水平出发，第一学期先从四、五、六年级中普及实施，利用四、五、六年级附带三、二、一年级。

第二阶段：第二学期对二、三年级进行具体教学、指导，教学全部结束后，对二六年级进行统一汇演验收。

1、利用大课间和学校课外活动时间练习太极拳。利用大课间和学校课外活动时间组织、练习太极拳，要充分调动学生锻

炼身体的积极性，提高太极拳锻炼的效果。

2、组织大型汇演比赛。为促进太极拳的推广，对太极拳进行教学成果验收，届时将组织二六年级范围的各班学生进行太极拳汇演比赛。

3、太极拳教学成果和比赛成绩将纳入学生综合实践能力考核内容以及三操一活动考核范围。将太极拳作为我校自编操内容，每天在下午大课间时间进行演练。

4、组建太极拳表演方队。普及实施后，将在三六年级各班抽调20-30人组建一只200人左右的太极拳表演队，在校级以上的大型活动中进行表演，以提高学生对太极拳学习的积极性，巩固太极拳普及成果。

太极拳工作总结篇三

随着生活水平的不断提高，“健康第一”的思想已得到大家的认可。太极拳是我国传统体育项目，是中国传统文化的瑰宝，是国际上公认的最好的运动之一，1978年邓小平同志曾亲笔题词“太极拳好”。它以独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人。“全民健身，首选太极”，为了进一步在学校内普及传统保健体育项目，创建特色校园文化，活跃校园气氛，增强我校教职工的健康意识和身体素质，经学校研究决定，在全校教职工中开展太极拳推广活动，具体事宜通知如下：

我运动、我健康、我快乐

要求全校教职工，人人会打简化二十四式太极拳，使之成为学校特色健身项目，深入持久地开展。

（分为三个阶段）

（一）宣传发动和组织训练阶段

1、制定并下发活动方案

2、召开专门会议，宣传此项活动的意义并对此项活动进行安排部署。

3、集中训练：

（1）利用周三、周五时间在操场由学校组织进行集中训练。要求全校教职工参加，无故不到按旷工处理。

（2）集中训练时间：9月21日、23日；10月7日、12日、14日、19日、21日、26日下午两节课后。

（3）训练内容由校工会负责，参训人员考勤由校办公室负责。

4、分组训练：

除集中训练外，其它时间由各处室组负责人自行组织本组人员进行训练，训练结果由学校统一组织进行检查。

（二）训练成果展示及比赛阶段

1、训练成果展示比赛时间□20xx年10月28日

2、训练成果展示比赛队：以处室组为单位组队参赛（招生办和信息宣传科合并为一组），共计十六个参赛队。

3、奖项设置：设一等奖一名；二等奖三名；三等奖五名。

4、比赛服装由学校统一解决。

5、比赛规程及评分细则另行安排。

（三）深入开展及推广阶段

1、将简化二十四式太极拳锻炼，列为师生特色健身项目，由学校统一组织，进课堂、进教材、进课间操。

2、学校成立师生简化二十四式太极拳团体表演队，定期进行强化训练，积极参加校内外各类活动。

1、该活动为学校大型集体活动，要求全校教职工无特殊情况都要参加。

2、各处室组负责人具体负责本组人员的训练和参赛。

3、各处室组负责人要从加强本组人员体质、培养本组人员良好运动习惯及增强本组人员凝聚力的高度，积极动员，认真组织，保证本组人员的训练时间、训练人数和训练水平。

4、为保证普及推广质量，学校将不定期地对各组训练情况进行检查，并就检查情况进行通报。

太极拳工作总结篇四

为丰富校园文化生活，发展学生兴趣与特长，促进学生的全面发展，以社团活动为平台，以“丰富生活、展示个性、培养兴趣，拓宽知识、开发潜能”为宗旨，石桥二小于20xx年2月成立了海龙太极拳社团，努力使该社团成为学生愉快而有趣的生活学习的乐园。

1、培养学生兴趣爱好，张扬学生的个性，让学生在活动中学习知识，增长能力。

2、凸显学校的办学特色，塑造学校社团活动的品牌。

3、积极参加各级演出和比赛，为校争光。

4、通过多种方式吸收更多学生加入到组织中来，让每一个学生都有成长的舞台。

（一）尊重主体，实行自主选择。

（二）落实常规，健全制度

1、为加强常规管理，避免社团活动的随意性和盲目性，我们要坚持“六定”。一定活动课程；二定活动目标；三定活动时间；四定活动内容；五定辅导老师；六定活动地点。

2、做好准备工作，绝不打无准备的仗。正式开课前，辅导老师制定切实可行的活动计划，安排好全学期的活动内容，并提前备好一周的课，上课前一天要通知好所在社团学生准备好相关活动材料。

3、加强社员之间的交流探讨，浓厚研究气氛。努力提高兴趣活动的效果和效率。

（三）充分重视学生的个别差异，注重因材施教，在全面了解学生个性特征的基础上，充分开发他们的潜能。把社团活动作为学校实施特色教育的重要途径。

活动内容：

1. 九月开始展开集体训练，第一周向会员介绍太极拳，教习太极拳的基本功如：站姿手型、步型，其次以热身运动和体能训练为辅助练习，使得学员们的动作有所规范，体能有所提高。

2. 从第二周开始教习简化24式太极拳。

3. 准备在十一月中旬进行各种比赛，如：小组比赛、个人比赛等。

具体活动安排：

9月完成第一节套路教学（第一式至第四式）

10月完成第二节套路教学（第五式至第九式）

11月完成第三节套路教学（第十式至第十四式）

12月完成第四节套路教学（第十五式至十九式，余下待续）

太极拳工作总结篇五

为贯彻落实《全民健身条例》，实施《全民健身计划》，促进我县太极拳运动的发展，提高太极拳运动水平，推广太极拳健身活动方式，将举办三期县太极拳培训班，具体方案如下：

（一）培养我县太极拳运动骨干，带动和指导太极拳运动的发展和普及。

（二）以太极拳运动作为我县全民健身的主要健身方式，促进全民健身活动的开展。

（三）通过举办太极拳运动培训班，使太极拳运动爱好者的动作更加规范化，达到健身目的。

县太极拳爱好者。

第一期□20xx年7月27日-28日；

第二期□20xx年8月24日-25日；

第三期□20xx年9月21日-22日。

体育馆

24式简化太极拳、42式太极拳

自愿报名，集中培训，分组传授。

（一）报名：各参训的人员须于7月15日前，通过传真或电子邮件向县文化广电出版体育局报名。

（二）报到：各参训人员于7月27日7：30到体育馆前报到。
联系人：，联系手机：

（三）第二、三期培训另行通知。

（一）参训自愿，不下达硬性指标，请各单位积极组织学员参加培训。

（二）参加培训的学员，年龄不限，培训时须着太极服及太极鞋。

（三）参加培训的学员须按规定的时间参加培训，不得随意旷训，要听从指挥。

（四）参加培训学员的食宿、交通费自理。

太极拳工作总结篇六

(1)采气：1、捧气通身；2、拉气进身；3、合气沉丹田；4、提气上丹田

(2)站桩、转丹田、静坐

(3)基本缠丝功法：1、正面缠丝；2、穿掌缠丝；3、侧面缠丝；4、横开步；5、前进步；6、倒步；7、独立步；8、小缠丝。

第二、套路

练好了基本功就好比盖大楼打好了地基，地基以上的部分就按照地基的框架去建造就是了。

当吃透了套路中的劲路，真正体现出轻灵圆活时，就可以加大套路练习的遍数，练习器械、抖大杆和推手乃至散手。

第三、基本缠丝功是练好太极拳的根基

基本缠丝功指的是太极拳的单式练习，是太极拳的基本功之一。

太极拳的基本功包括：采气、站桩和一整套基本缠丝功法。

陈氏太极拳的传统练法是一个单式，一个单式地练，这个单式练不好就不能练下一个单式，最后才练套路。今天正宗的陈式太极拳还是以站桩和一个单式的训练为基础的，只要这个单式里面的问题解决好了，套路中的问题就会迎刃而解。

当今社会上练太极拳的人很少有人练习单式，或只是把单式作为发劲动作来练习，很少有人练习基本功，只练套路；甚至有不少人不知道太极拳还有基本功。然而世界的上任何事物都是由初级到高级逐级发展的，没有任何事物和任何人可以逾越的，基础的东西就是最根本的东西，无论任何事物、任何武术拳种都不能例外。

太极拳的懂劲过程细致入微，拳架和推手练习都少不了，但首先是练好基本功。必须吃透“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”以及顺逆缠丝劲的运动规律；脚要有蹬地的感觉、身上要有节节贯串，螺旋走弧线的感觉，内劲催动的感觉，由下而上，由上而下传递，一丝一毫都不能含糊。

俗话说：“腰裆膝，发动机。”你能感觉到吗？就是采气、站桩，看似简单，要想站好也不容易。基本功与套路的关系就好比制造一辆高级轿车，高级轿车的特点是速度快、噪音低、

乘坐舒适。怎么生产出来的呢?那就必须有精密、高档的零件和一流的生产线。零件加工不精确、材质不高,就不可能生产出高质量的名牌轿车。

当你有了基础以后,套路中的问题就可以去粗求精,通过推手就可以去伪存真,我们就可以加大练习的强度,练器械、练炮捶(二路)、抖大杆,你的功夫会蒸蒸日上,向着太极的最高峰攀登。

任何事物都是要经过由简单到复杂这个过程的,练太极拳更要一步一步地走,要一层一层地练,没有牢固基础的奠定,没有每天持之以恒的数量,就没有正确质量的飞跃,这是事物发展的自然规律,我们必须遵循这个规律。

万丈高楼平地起,打好根基是前题;

想太极练成功,缠丝一手最为灵。

第四、练太极拳心理上(思想上)的要求可概括为“五字诀”,静、轻、慢、切、恒五个方面。

静:思想要高度集中,不能有杂念。但是人的思维是复杂的,要使中枢神经系统高度集中,处于单一的兴奋状态,实在不易。那么,怎样才能使思想集中呢?最简单的方法就是把注意力集中在如何使自己的动作尽量做得正确。换句话说,就是动中求静,适样比较容易见效。久而久之,即可由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明的境界。

轻:太极拳中的“轻”,不能因单纯不用力来解释。轻是相对于重而言的。太极经中说:“左重则左虚,右重则右虚”,轻就是不能用“暴发力”,其次是避免双重。轻也可作“柔”的解释,“极柔软然后极坚刚”适就是说明轻的灵活性,轻也不是松懈,松懈和暴发力均为太极拳大忌。

轻是有力不用，所以说“似松非松将展未展”为太极劲。太极拳的动作，手、眼、身法、步法，都介于有力无力之间，呈现将展未展之势，虚实宜分清楚，才能构成“太极劲”，懂得这个劲，则是练太极拳高级阶段，只有在长期锻炼中，默识揣摩，才能从心所欲。慢：练太极拳要慢，但不是停顿。慢是相对快而言，慢的原则是要求“贯串”，不能有断续。

太极经中说：“动急则急应，动缓则缓随”。所以练太极拳时、要求动作前后要衔接，所谓“往复须有折迭，进退须有转换”，使全套动作连绵不断，节节贯串，动作之间不能有意拖延。一般来说，一套拳大约应控制在25-50分钟之间为适宜。锻炼有素的人，每次打完整套拳的时间，基本相同，这就是功夫深的具体表现。

切：即是认真的意思。练太极拳需要切切实实地下功夫，不可草率行车，无论哪个招式，都要做到准确。虚实要分清楚，动作避免欠缺，立身须中正安舒，“迈步如猫行，运劲如抽丝”。切的另一个意义是研究，练拳时不研究，练后要回忆，哪个拳式练错了，今后再练时要更正。这就是切、磋、琢、磨的工夫，如此下工夫则进步快矣。

恒：就是“定时”、“定量”，首先是持之以恒，无论是严寒或酷暑都不能间断；其次是定量，根据各人体质和时间，制订相应的时间和运动量。时间与运动和量均需逐步加强，才能逐渐提高水平。

总之，静、轻、慢、切、恒五个方面的要求，是相互制约，相辅相成的。在练太极拳时，只能并存，不能偏废。

第五、练太极拳生理上身体上的要求

练太极拳生理上的要求和心理上的要求，构成一个统一的整体，心理上的要求属于精神方面：生理上的要求则要落实到身体各部位。

(一)虚领顶劲，(顶头悬)十三势行功心解中说“精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也”。练太极拳时要求头部正直，下颌稍向内收，但不能用力收，否则僵硬，颈部要灵活，但不能晃动。这三项要领构成“虚领顶劲”。无论身如何转动，这个姿势不能变动。

(二)涵胸拔背：涵是向内收敛之意。练习太极拳时尤忌挺胸，挺胸易于导致躯干僵直，影响气的上升，压胸易使闭气，此二者皆不合太极拳的练气方法。涵胸是胸微微沉下，肺则向下开张，肺活量自然加大，气则沉丹田矣。拔即向上提的意思，拔背是用头将背微微提起，有了虚领顶劲，背部自然提起，使脊柱垂直，则中枢神经安定，所以，涵胸与拔背是相连的。作好虚领劲和涵胸拔背。则满身轻利矣。

(三)沉肩坠肘：沉肩垂肘与涵胸拔背都是互相关联的。肩不沉，则胸廓以上皆受束缚。坠肘也是重要的，肘不坠肘则动作迟滞，力不能长，两肋失去保护。

(四)松腰垂臀：练太极拳腰部是重要的，故有“命意源头在腰隙”之说。松腰就是要求腰部要轻松，使身体动作运转轻灵。因为太极拳的运动变化皆系于腰。

腰松关系着身体的下部着力，不致有头重脚轻之弊。垂臀就是臀部不能突出，突臀会造成松腰的障碍。

(五)裹裆含腭：裹是包起之意，裹裆是大腿肌肉由外面向裏面包裹，臀部不翘，肛门自然向上提，称为含腭。

(六)尾闾中正：是顶头悬的延续动作，只要顶头悬做好了，脊柱自然会正直。做到了虚领顶劲与尾合中正，就能使全身处一种兴奋状态。

(七)气沉丹田：气沉丹田就是使横膈膜下沉，成腹式呼吸。这种呼吸方法能促使呼吸饱满，精神振奋，有利于动作顺遂。

第六、行气法

练太极拳要求练心、练气、练身、三结合。十三势行功心解所讲“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心”。这里所说的心，不是血肉之心而是指大脑皮层的思维活动，近似于通常讲的“以意领气之意”，但心和意还有区别，拳谚讲的“心动意动”说明心和意之间是主从关系，心为主导，意随心动，致于以心行气的“气”也可以分为二种，一种是有形的呼吸气体，一种是无形的元气。

适二种气也有关联，练拳时首先要呼吸平稳。要保持常时呼吸的次数和呼吸的深度，久之自然成为深呼吸，是练太极拳的自然发展，而不是故意造成的。元气是人身的元阳之气，也就是“以心行氧”之气。元气充足。则人的精神饱满，声音洪亮，体格强健，年老不衰；元气消耗过多，则人精神不振，声音暗哑，体格衰弱；元气耗尽，人即危矣。

中医所谓调和气血，这个气就指的是元气，元气衰了，用药滋补就难以奏效。太极拳的特点是由动中生静，静中养心，以意行气，而达到锻炼身体目的。

练气的要求，首先是使呼吸平稳，由平稳而达到深呼吸，不可故意改变平稳的呼吸方式，用静、轻、慢、切、恒的方法练习太极拳的功架，久而久之，动作自然配合呼吸。十三势行功心解上讲的“能呼吸然后能灵活”，能呼吸自然能养元气，元气自然沉到丹田，达到增强元气的目的，自然能运到周身，也就是“气遍周身不少滞”的目的达到。以上各节都有关联，要深加体会，自然贯通，达到延年益寿，非作枝梗之末也。

【拓展延伸】

太极拳的技巧

一、松

推手时必须将两手、两臂、肩、背、胸以致整个上身的肌肉尽量的放松。在一般情况下，静止不动时放松较易，在运动过程中放松就不容易了。特别是当别人推自己，或自己用手去推别人时，要求被推的身体和推出之手仍能随时放松，就更不容易了。

然而太极拳家则必须在任何情况下，都能做到随时放松。这种放松的功夫，首先是在盘架子中练出来的。盘架子时，要求身如垂柳，随风摆动。臂如飘带，在空气中飘浮。而作用之力，全在两脚、两胯。

由两脚底的蹬拧之劲，带动两胯的拧旋，由两胯的拧旋，带动整个身体和两臂、两手的运转。两手、两臂必须毫不着力。

太极拳是一种拳脚功夫，练习者要保持上下协调，周身一致，在练习前，排空杂念，专心练习，这样才能提高太极拳境界。

拳论讲“一羽不能加，蝇虫不能落”，就是指的在这种充分放松下的轻灵功夫。徐老师讲的“一松到底”，就是指一直松到脚底。全凭脚底用功夫。

盘架子的放松，到一定程度，就开始练双人推手。先从单推手开始，接着双推手、四正推手、活步、大履等。练习这些推手时，一如对盘架子的要求。两手、两臂、肩、胸及上身，均须充分放松。全凭脚底的蹬拧劲带动两胯，以两胯带动全身。

要求双方手腕接触处的皮肤不能发生皱折。这是初学推手必须练成的轻灵功夫。没有练成这种充分放松的极轻灵的功夫。太极拳的一切功夫，将都是徒劳的。放松、是太极拳功夫的第一步，亦是太极拳功夫的基础。

二、沾粘连随，舍己从人

沾就是与对方肢体接触，轻轻贴上。

粘就是要有一种粘着之力。好似浆糊一样，胶粘在一起而不脱开。与对方肢体接触以后，不仅轻轻贴上，而且在接触处还必须有一点粘着之力，使接触处胶粘不脱。

连就是连续，即不断之意。亦就是指这种胶粘力要连续，不能忽断忽续，不能忽大忽小，运动的路线要圆顺而不能有折角，要走弧线而不能走折线。

“毋使有缺陷处，毋使有凹凸处，毋使有断续处”。指的就是这种粘着力，这就是要“连”不能有折角，不能有大小，不能有断续。

随就是跟随。在双方肢体相互接触后的运动中，要始终跟随着对方的动而动。对方往左，则随之往左；对方往右，则随之往右；对方往上，则随之往上；对方往下，则随之往下；对方快，则随之快；对方慢，则随之慢。

“无过不及，随曲就伸”，“动急则急应，动缓则缓随”，“仰之则弥高，俯之则弥深”。指的就是“随”。

随，亦就是舍己从人之意。舍己，就是舍弃自己的主观设想，而从随对方的动向。

太极拳工作总结篇七

无形无象。全身透空。应物自然，西山悬磬。

虎吼猿鸣。泉清河静。翻江播海，尽性立命。

《秘授歌》是唐人李道子所传，反映了通过太极拳的修炼所

能印证的八种功夫境界。

修炼太极拳的关键就是锤炼平常人看不见、摸不着的太极阴面的东西，即神之虚灵、意之专一(专注一方)、气之内(内气)和外(外气)混化，积攒出功夫。“无形无象”就是这种功夫境界的一种描述。太极拳每招每式中的内功心法和专门的内功修炼法、太极松腰、太极球等松散之功、意气之功的修炼，其目的就是使周身内外上下、整个皮肉筋脉被意气滋润，练至似乎没有了形体存在的感觉，即无象无象了。

“全身透空”指无形无象的内外之气沁润躯体内外，畅通无阻，进入了“其大无外，其小无内”的境界，形成“混元一体”的整体功夫之象。张三丰讲：“大修行人，将神气打成一片，于此而动，是太极之动，神与气两不相离也；于此而静，是太极之静，神与气自成一气也。”

“应物自然”是对有功夫之人的一种描述。内功修炼有素的人，神意清净虚灵，无所挂碍，从不分辨，无私无欲，但又清澈明了，什么都知晓。如此之人，自己练太极-拳8,1-既能知晓自身之神意气和大自然之花草树的互动信息，又能感觉内外混元时自身所形成的鼓荡和裹携状态；推手时，对方神意刚刚萌生、形体还未及起劲，则自身已随感而应、随机而动，不早不晚恰到好处。有此功夫的人对万事万物都能做到不贪、不执、不欲，只有这样才能应事接物不迷凡、不动心，情绪不起伏，自己的’心性不仅能清静无为，而且能凝神聚气并使自己的身心得到滋养。

“西山悬磬”者，西山比喻清静世界、神意发轫之所在；“悬磬”即空悬，要虚其心。虚到什么程度?像庙里的磬，一碰即响。太极拳身法中就要求含胸，即空胸实腹，上虚下实，胸部没有一点紧张，特别舒服；学习太极拳还要虚心，心中什么也不顾虑，不管别人说什么也不要有一点怀疑及杂念，一有杂念心里就紧张，因此必须恭而敬之。无论练拳或推手都要心平气和，没有杂念，不受外界干扰，这就是“西

山悬磬’ ’的境界。

“虎吼猿鸣”是静极生动、内气腾然景象的比喻。黄元吉在《乐育堂语录》卷四中说：“虎者，猛物也，坎中空阳之气。此气纯阳，阳则易动，有如虎之难防。此气最刚，刚则性烈，有如虎之难制。唯有龙之下降，可以伏虎也。”“猿”者，心也、神也、意也。《悟真篇》讲：“心猿方寸机，三千功夫与天齐，自然有鼎烹龙虎。”由此可见，心猿可以支配、统帅龙虎之气。“猿鸣”指心意灵动、活跃，使得生命之气息激荡流布。

“泉清河静”则是“静中触动动犹静”之功夫状态的描述。“泉”指人的生命之泉水。《太乙北极真经》上说：“水乃有母”，水是人的生命之源泉。通过太极拳的修炼，人体生命之泉可以源源不断、无休无止地滋生。

那么，生命之泉是什么呢？它泛指津、唾、血、汗、涕、精等人体之水。《张三丰注吕祖百字碑》中说得清楚：“太极动而生阴，化成神水甘露，内有黍米之珠，落在黄庭之中……”如此经常锻炼阴精，生命之泉就会净寂、清澈、透明、中和，所以太极动而生静，静则虚灵，虚灵则神明，神明则无为，无为则流行，流行则生生不已，智慧无碍，生机无限。

“翻江播海”，是人体内外已成为虚空混元气的特殊景象。此动也是静，静也是动，动静一如，阴阳互孕，出神入化，隐显自在；动静之机，松散氤氲，宛如江水翻腾，海水激荡，源源不断，取之不尽，用之不竭，一派气机流行、内外一如的风光，达成内外之气混元一体的状态。

“尽性立命”是修炼太极拳的终极目的和根本归宿，是太极之象的智慧根源。《周易说卦传》说：“穷理尽性以至于命。”穷理是追究、深研、体悟天地间万事外有之规律；尽性是完善自我、修真养性，使人性与天道相契。穷理是知其理，

悟其真；尽性是行其德，传其道。“与天地合其德，与日月合其明”，实现“天人合一”、“尽性立命”的太极之象，乃真正的大境界、大经典智慧、大自在，是由太极而超凡入圣的形象表述，是太极拳之真义所在。

太极拳工作总结篇八

各位评委、老师们、同学们：下午好！

武城县第五中学“首届太极拳比赛”在全体七八年级师生的共同努力下，经过两节课的激烈角逐，很快就要闭幕了。在此，我谨代表第五中学校委会和活动组委会，向在本次比赛中取得优异成绩的各个班级表示热烈的祝贺！向在本次活动中付出辛勤劳动的全体评委、工作人员及全体班主任表示衷心的感谢！

我校将太极拳活动引入校园，它是我校全面贯彻落实党的教育方针、积极推行素质教育的一次具体体现。自5月份决定普及这项运动以来，各班利用课余时间精心组织、刻苦训练；在今天的比赛中，各位同学拼搏进取、奋勇争先，赛出了水平，赛出了风尚，使比赛获得了圆满成功，取得了令人满意的成绩。今天在座的评委老师们秉公执法，公正裁判。全体工作人员认真负责、忘我工作，确保了比赛的良好秩序。这些成绩的取得，离不开我校各级领导的辛勤培育，离不开同学们的刻苦训练，是全体师生团结协作、共同努力的结果，它的成功举办，对进一步提高我校的精神面貌，培养同学们的集体观念和竞争意识，增强班级凝聚力和战斗力，推动我校各项工作的开展，都将产生积极而深远的影响。下一步我校将太极拳列入大课间活动内容，实行一遍广播操、一遍24式简化太极拳的模式，让我们的大课间活动更加丰富，使之成为我们五中的一大特色。希望同学们以这次比赛为契机，对照标准动作寻找个人不足，利用课余时间把动作再规范，争取在集体会操时动作规范不掉队，为早日实现千人练太极的壮观场景而努力奋斗。

同学们，青春不言败，爱拼才会赢，团结有力量，奋斗创佳绩。两节课的时间很短，不足以让我们挥洒激情，展示青春，但它记载了一种精神，传承了一种动力。它留给我们的不仅仅是奖匾和奖品，更是一种态度、一种品质、一种永不磨灭的精神！希望全校师生以本次比赛为契机，把本次比赛激发出来的合作理念、集体观念、拼搏精神、竞争意识贯彻到日常学习和生活中去，为更加美好的明天而奋力拼搏、再创佳绩！

现在，我宣布：武城县第五中学首届太极拳比赛圆满闭幕！
谢谢大家！