附件2

**[2020年全国无极球线上培训班课程表](http://www.sport.gov.cn/manageweb/edit.content.StreamOutPartsAction.action?contentId=950619&partId=595773)**

**（第一期）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **授课内容** |
| 6月29日 | 19:00-19:45 | 无极球基本理论初级十二式简介无极球热身无极球松身 |
| 6月30日 | 19:00-19:45 | 无极球入门动作无极球順缠 |
| 7月1日 | 19:00-19:45 | 无极球順缠提升（順缠四步功与难点突破）无极球逆缠 |
| 7月2日 | 19:00-19:45 | 无极球逆缠提升（逆缠四步功与难点突破）初级套路十二式（一） |
| 7月3日 | 19:00-19:45 | 初级套路十二式（二）无极球训练与教学理论 |

**[2020年全国无极球线上培训班课程表](http://www.sport.gov.cn/manageweb/edit.content.StreamOutPartsAction.action?contentId=950619&partId=595773)**

**（第二期）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **时间** | **授课内容** |
| 7月20日 | 19:00-19:45 | 无极球基本理论初级十二式简介无极球热身无极球松身 |
| 7月21日 | 19:00-19:45 | 无极球入门动作无极球順缠 |
| 7月22日 | 19:00-19:45 | 无极球順缠提升（順缠四步功与难点突破）无极球逆缠 |
| 7月23日 | 19:00-19:45 | 无极球逆缠提升（逆缠四步功与难点突破）初级套路十二式（一） |
| 7月24日 | 19:00-19:45 | 初级套路十二式（二）无极球训练与教学理论 |