



## 陳氏太極拳宗師陳正雷大師 08年11月親臨多倫多授課

電話註冊: 416-677-3886 Lee Chew  
電子郵件註冊: jack.yan@taishanclub.com

### 11月8日 - 推手班

@ 泰山武術學校 - 165 East Beaver Creek Rd. U26, Richmond Hill, ON  
9:00 am - 5:00 pm \$150.00 全日 (包稅)

- 陳氏太極拳五種推手方法**  
 詳細講解，傳授陳氏太極拳的五種推手方法。系統地從棚，捋，擠，按，採，捌，肘，靠八法的單獨至雙人活步練習方法講解。
- 發勁練習與應用法**  
 太極拳的發勁一直是令太極拳習練者著迷的內容，但是同時也是使很多習練者困惑的內容。陳正雷大師將在講解推手練習中介紹太極拳發勁的練習方法和使用方法。
- 陳氏太極拳擒拿法**  
 盤架子是知己的功夫而推手則是知人的功夫。現今推手已經發展成為一個獨立的體育競賽項目。推手在自衛防身中亦有其獨到的功效。尤其是推手中的擒拿法，在實戰中往往是出奇制勝而令來犯者慘敗而逃。陳正雷大師將講解並演示陳氏太極拳推手中的擒拿法。
- 陳氏太極拳推手在散手中的應用**  
 推手練習對提高散手競賽的運動員的技擊水平有極大的推動作用。推手中講究的方法和技能可以使散手運動員在近戰和貼身戰的情況下佔有極大優勢。講座中亦關於與如何在散手競賽中使用太極拳推手技巧的內容。對於非散手運動員，學會如何使用這些技術可以有效地增強其防身自衛的能力。



### 11月9日- 陳氏太極拳養生功

@ 泰山武術學校 - 165 East Beaver Creek Rd. U26, Richmond Hill, ON  
9:00 am - 12:30 pm \$50:00 (包稅) 。 1:30 pm - 5:00 pm \$50.00 (包稅)  
9.00 am - 5.00 pm \$88.00全日(包稅)

想學太極拳卻不知從何入手嗎？這個講座可以領你入門，是最好的學習太極拳的起點。你是太極拳教練嗎？這個講座為你提供一整套適合你的初級學員的系列教材。

- 第一節 - 陳氏太極拳養生健身氣功**  
 太極拳素有養生健身神功之稱。陳氏太極拳是一套系統的養生健身功法。無論習練者的身體狀況如何，練習陳氏太極拳都會改善其姿勢，肌肉，骨骼，呼吸，循環，柔韌性，內氣等等多方面的狀況。陳正雷大師將傳授即簡單易學又行之有效的陳氏太極拳氣功功法。
- 第二節 - 陳氏太極拳精要十八式**  
 陳氏太極拳精要十八式是目前最為廣泛練習的一套陳氏太極拳套路。它即是一套容易上手的入門套路，也是一套適合繁忙一族練習的套路。招招式式都精選於傳統老架套路之中，架子與動作保持傳統原型不做任何簡化。之所以稱為精要十八式是因為包括了傳統陳氏太極拳的最基本的優秀架式與招式。這套短小精悍的套路設計巧妙，具體地體現了太極拳這個古老拳種的真諦。

### 聯歡晚宴：11月8日

地點未定  
\$35 /每人(包稅。亦有10人一桌套票)

- 主題： 陳正雷大師介紹陳氏太極拳的特點**  
 晚宴上，陳正雷大師將介紹陳氏太極拳的特點，怎樣理解並評判陳氏太極拳演練者的姿勢與動作之優劣。如何認識姿勢與動作中的錯誤以及如何理解並應用陳氏太極拳的標準。是為了解陳氏太極拳的良機，替不了解太極拳的人士解惑，同時也為太極拳裁判員提供一定的基礎知識。



太極拳裁判員印證班: 日期地點未定. 電話諮詢詳情.