



# 香港太極研究會

## Hong Kong Tai Ji Study Society

Box 94, Tuen Mun Central Post Office, Hong Kong 香港新界屯門中央郵局 94 號箱 (<http://www.hongkongtaiji.com>)

### 香港太極研究會 -- 推手技擊班課程

教學內容：1. 五種太極推手的方法及技擊用法。2. 八種勁別的剖析。

教學目的：1. 深切瞭解太極拳的原理及功法。2. 樹立正確的學習方向。

3. 建立有效的學習方法。4. 驗證自身的學習效果。

教學方式：密集學習

教學語言：國，粵，或英語(如有需要)。

結業證書：香港太極研究會與陳家溝太極拳培訓中心聯合授名。

主講：陳二虎院長 示範：陳二虎及陳二偉(國家一級拳師) 助理：顧青會長

課程進度表：(共 22 課時)

日期	下午：2:00 - 5:00 pm	晚：7:00 - 9:00 pm
19/02 <b>Loft Stage</b>		1. 熱身活動 2. 太極拳理論闡微 3. 五種推手方法演示 4. 每種推手法要點講解
20/02 下午：九龍公園 晚：Loft Stage	1. 熱身活動 2. 第一種：挽花推手法演示及教學 3. 第一種挽花推手法分組對練 4. 第二種：定步推手法演示及教學 5. 第二種定步推手法分組對練 6. 錯誤糾正及勁別剖析(四正之搵、按)	1. 熱身活動 2. 重複下午的課程 3. 分組對練 4. 錯誤糾正
21/02 下午：九龍公園 晚：Loft Stage	1. 熱身活動 2. 第三種：活步推手法演示及教學 3. 第三種活步推手法分組對練 4. 第四種：大捋推手法演示及教學 5. 第四種大捋推手法分組對練 6. 錯誤糾正及勁別剖析(四正之捋、擠)	1. 熱身活動 2. 重複下午的課程 3. 分組對練 4. 錯誤糾正
22/02 <b>Loft Stage</b>	1. 熱身活動 2. 第五種：亂踩花推手法演示及教學 3. 第五種亂踩花推手法分組對練 4. 錯誤糾正及勁別剖析(四隅之采、冽) 5. 復習五種推手方法	1. 熱身活動 2. 重複下午的課程 3. 分組對練 4. 錯誤糾正
23/02 <b>Loft Stage</b>	1. 熱身活動 2. 推手技擊用示範及講解 3. 勁別剖析(四隅之肘、靠)	1. 熱身活動 2. 推手技擊用示範及講解



# 香港太極研究會

## Hong Kong Tai Ji Study Society

Box 94, Tuen Mun Central Post Office, Hong Kong 香港新界屯門中央郵局 94 號箱 (<http://www.hongkongtaiji.com>)

	4. 分組對練 5. 動作糾正	3. 勁別剖析(四隅之肘靠) 4. 分組對練 5. 動作糾正
24/2 九龍警察體育 會怡逸 軒酒樓		春茗及畢業典禮

備註：

1. 小組練習參見分組人員名單。
2. 教學過程全程攝錄、製作後，免費分發給每位學員。
3. 23 日拍攝結業合照。
4. 24 日晚由**陳二虎**院長頒發結業證書並合影留念。
5. 每位學員將分發 Name badge.

推手技擊班分組人員名單：

組別	性別	中文姓名	英文姓名
A	M	陳志江 -- 吳旭輝	Chan Chi Kong -- Ng Yuk Fai
B	M	陳英俊 -- 陳志堅	Chan Ying Chun -- Chan Chi Kin
C	M	陳錦輝 -- 霍佳浩	Chan Kam Fai -- Alvin Fok
D	M	陳文偉 -- 崔慶樂	Chan Man Wai -- Boris Chui
E	M	蕭遠光 -- 黃文通	Shiu Yuen Kong -- Wong Man Tung
F	F	陸寶芝 -- 小宮律子	Perry Luk -- Komiya Ritsuko
G	F	張渭 -- 吳妙娟	Amy Cheung -- Frances Ng
H	F	麥淑蓮 -- 梁劍虹	Michelle Mak -- Leung Kim Hung
I			

對課程安排有任何疑慮，請與會長直接聯繫：

Susan Gu: Tel: 90140613 Fax: 30119554 E-mail: [Qing@thecorner.org](mailto:Qing@thecorner.org)

未盡事宜，另行通知。

預祝各位學員學習愉快！拳藝進步！！



# 香港太極研究會 Hong Kong Tai Ji Study Society

Box 94, Tuen Mun Central Post Office, Hong Kong 香港新界屯門中央郵局 94 號箱 (<http://www.hongkongtaiji.com>)

## Loft Stage。位置

Loft Stage - 九龍鑽石山大有街 2-4 號旺景工業大樓 13/F D 座

## Studio: S7 /S8



面積：700 平方呎

設備：空氣調節、基本音響設備、鏡牆、木地板、跳舞扶桿

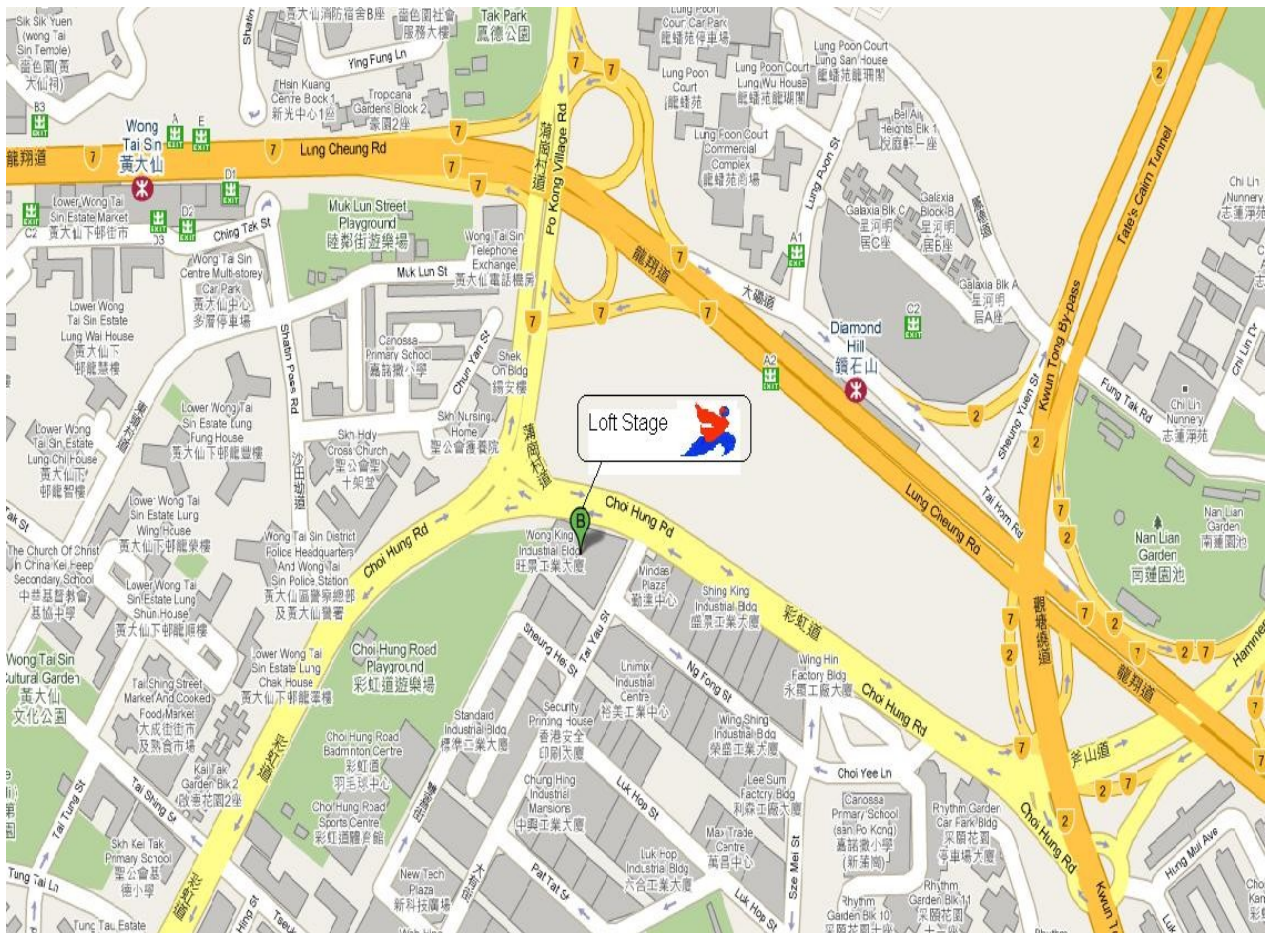
男女洗手間、休息間、微波爐、雪櫃、水機、長檯、椅、活動白板、可供場地租用者免費使用。

## 港鐵

鑽石山站 A2 出口，直行過馬路即抵，步行只需四分鐘

## 巴士

5·9·21·38·61X, 75X·85C·111·113·116 等近五十條巴士線路經，通往港九各地；另距新蒲崗四美街巴士總站只有三分鐘步程，距荷里活廣場交通交匯處亦只五分鐘步程





# 香港太極研究會

## Hong Kong Tai Ji Study Society

Box 94, Tuen Mun Central Post Office, Hong Kong 香港新界屯門中央郵局 94 號箱 (<http://www.hongkongtaiji.com>)

### 2010年2月24日晚的春茗及首屆畢業典禮

晚宴地點: 怡逸軒酒樓 Yi Yat Hin Restaurant

酒樓地址: 九龍西洋菜北街 430 號 警察體育遊樂會

下午六時三十分: 恭候

活動日程:

1. 頒發證書
2. 集體合影
3. 嘉賓表演:
  - 陳二虎師傅 -- 丹田內功
  - 陳二偉教練 -- 老架二路
  - 晚宴
  - 抽獎

