

武聯通訊



2009年5月

香港武術聯會有限公司
Hong Kong Wushu Union Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1017室 電話: (852) 2504 8226 圖文傳真: (852) 2577 5399 電子郵件: hk>wushuu@netvigator.com 網址: www.hkwushuu.com.hk

熱烈祝賀 2008匯豐銀行慈善基金 優秀教練選舉



于立光總教練 獲選
全年最佳教練獎
(個人項目高級組)



黃志光教練 獲選
全年最佳教練獎
(個人項目青少年組)



羅健強教練 獲選
最佳教練培訓工作者獎



呂石文教練 獲選
社區優秀教練獎

詠春

不只是技擊術，也是生活的方式

港人逾來逾注重健康，除了飲食運動也是重點。而〈詠春拳學〉講求訓練反應及支體敏捷度的配合，學員在過程中會變得更有興趣和恆心，是武術中的一種深層學問，這是非一般運動中能學到的！

大部份人認為功夫是男性的專利，但其實女性在練習功夫時肌肉的線條與脂肪的比例會比其他單一運動修飾得更完美。剛柔並濟的〈詠春拳學〉無分男女，當學員身心得到平衡和健康的體魄這亦是[巨虎武術館]的理念！

「詠春拳學」教練麥漢基師傅所講：

「〈詠春拳學〉過程必須按步就班，程序有先有後，是一個極為完善的訓練系統，同時亦要求以最簡單、直接的方式，於最短的時間達成最理想的效果，學員漸漸領略動作背後的動機及明瞭技擊學之科學理論，配合個人性格、身形等，發展一套屬於個人之技擊風格、技術。」

武術館亦舉辦了另外一個非常有趣專業的〈特技訓練課程〉，導師亦是大有來頭的（香港特技人員專業協會）特技動作總監黃燕強先生。



課程理念：

以電影的特技動作及戲劇元素，從新編排的課程內容以靈活。

生動及互動的教學方法，令學員從不同角度思考問題，主動表達自己，增強個人自信，亦能令學員提高自我能力及信心。

黃澤輝師傅徒弟
陳俊文師傅弟子

麥漢基師傅親身教授

“詠春拳學”（初級、中級、高級、深造級）證書課程

課程包括：套路、翻手、腳法、木人樁、六點半棍、八斬刀

女子班授課時間 星期一 三 四 五 7:30 p.m - 9:00 p.m. (每周兩堂)

男子班授課時間 星期三 四 五 9:00 p.m - 10:30 p.m. (每周兩堂)



歡迎來電查詢

Tel: (852) 2889 1812 / (852) 6302 1042

(另設租用場地服務，歡迎個別組班)

地址：九龍長沙灣道 1 號長勝大廈5樓E室

Address: Flat E, 5/F, Cheung Shing Building, 1 Cheung Sha Wan Road, Kln, Hong Kong

Tel: (852) 2889 1812 / (852) 6302 1042



己丑年春節聯歡暨第二屆國際太極邀請賽暨 首屆國際太極推手賽歡迎宴

2009年2月27日晚上假北角新都會大酒樓舉行『己丑年春節聯歡暨第二屆國際太極邀請賽暨首屆國際太極推手賽歡迎宴』。

當晚承蒙中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆GBS,JP、中國武術協會科研委員會馮宏芳副主任及霍震寰會長SBS,JP蒞臨主禮，給予支持，令活動生色不少。而到場的嘉賓包括有中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長湯恩佳BBS，2009東亞運動會(香港)有限公司行政總裁胡偉民，康樂及文化事務署康樂事務經理蔡耀國，康樂及文化事務署康樂事務一級助理經理丘雲波、亞洲武術聯合會技術委員會委員申烘炘、中國傳統武術委員會委員劉功成、香港中國旅行社有限公司董事副總經理陳文杰、有線電視執行董事徐小明、香港太極總會鄭陳麗平、鑑泉太極拳總社副社長吳小鳳、理事長香立智、本會義務法律顧問馮國礎、太極名家李德印、李秉慈、門惠豐、馬春喜、馬杰、崔仲三、孫建國、吳光宇；『第二屆國際太極邀請賽暨首屆國際太極推手賽』裁判徐偉軍、劉太福、林小美、田金龍、謝業雷及法國武術總會技術顧問“非洲李小龍”Dominique Saatenang及本會各名譽會長、名譽顧問、傳統武術顧問、散手顧問及龍獅顧問等等，嘉賓濟濟一堂，筵開六十六席，場面相當熱鬧。

晚宴中頒發紀念獎項予『北京2008武術比賽』、『第四屆世界盃武術散打比賽』、『第四屆釜山世界大眾體育運動會—世界武術比賽』、『第三屆世界傳統武術節』、『2008海峽兩岸及港澳地區太極拳邀請賽』、『第二屆世界青少年武術錦標賽』、『第八屆雲頂世界獅王爭霸戰』及『第一屆亞細安舞獅錦標賽』代表香港參賽的武術隊及獅隊職隊員，並獲霍會長頒贈獎金以資鼓勵。

宴會獲得霍震寰、吳光宇、香立智、何世樑、程萬琦、關志翔、冼國林、莫德裕、劉坤銘、吳小清、李天德、許晉奎、關添、蔡銳勛、梁有根、徐錦輝、馬如彪、尹慶源、林鎮輝、麥關寶珍、杜深、曾憲梓、馮國礎、楊家強、何仁傑、黃蓮英、楊秉堅、冼孟豪、張修林武學研究會、曼碩太極拳研藝社、香港陳式太極拳研究會總會、新都會大酒樓、西敏旅行社及香港李錦記等等贊助禮物或禮物代金，本會全人深表謝意！當晚節目內容豐富，除幸運大抽獎外，更有嘉賓表演武術及文娛節目助興，表演嘉賓包括中國香港吳式太極拳總會、李珍珍武術學會、李暉武術文化中心、香港太極總會、將軍澳健康太極學會、愛華太極學會、毅光太極拳社、陳武星、謝業雷、崔仲三、林存浩、Jessie及“非洲李小龍”Dominique Saatenang等等。令眾賓客渡過一個歡愉的晚上。



第二屆國際太極邀請賽暨首屆國際太極推手賽

中華武術，源遠流長，博大精深。太極，講求陰陽、調和，以「陰陽」、「八卦」、「五行」為運動原則，以「心」、「氣」主客配合，以「中」為用，內外兼修、煉養結合、體用兼備，不但可以養生健體，更可防身禦敵。

2009年，適逢中華人民共和國建國六十周年兼香港首辦東亞運動會，本會為表示熱烈祝賀，特舉辦『第二屆國際太極邀請賽暨首屆國際太極推手賽』，目的為弘揚中國傳統武術，開展國際太極交流，推廣太極推手，廣邀各地太極高手於早春二月，桃紅柳綠，萬物向榮的季節齊集於「東方之珠」互相砥礪切磋。

大會為隆重其事，邀得太極名家李德印、李秉慈、門惠豐、馬春喜、馬杰、崔仲三、孫建國、吳光宇等等支持賽事及現身說法，主持「太極名家工作坊」，予心儀太極者寶貴經驗與見解；並有田金龍、謝業雷等主持「太極推手全方位」、「太極推手研習坊」及馬杰師傅主持「武當內功太極研習坊」、「武術增值班」等等，藉以進一步提供交流平台予世界各地太極愛好者。

此外，更獲中國武術協會科研部康戈武主任、馮宏芳副主任、北京體育大學武術系副主任徐偉軍副教授、四川省武術協會常務副主席兼秘書長劉太福教授、浙江大學體育系副主任林小美教授為賽事執裁。另獲法國武術總會技術顧問“非洲李小龍” Dominique Saatenang及本地裁判組參與服務。

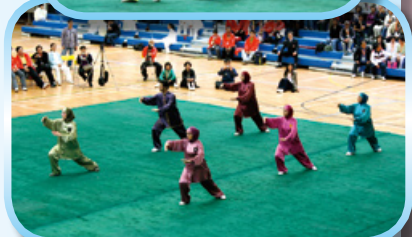
賽事由副會長何世傑擔任執行主席，關志翔擔任副主席，獲康樂及文化事務署資助，“源”贊助推手裁判及運動員制服、Alive Asia Ltd贊助全場柳泉水、亦感謝各團體及屬會贊助特刊廣告。加上得到中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室李剛副主任、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆GBS,JP、民政事務局局長曾德成JP、中國武術協會王筱麟主席、康樂及文化事務署署長周達明JP等為紀念特刊獻詞。活動豐富多采，獲得圓滿成功，各支持單位功不可沒。

2月28日及3月1日，香港西區公園體育館內，來自加拿大、新加坡、日本、韓國、台灣、伊朗、北京、邯鄲、江西、汕頭和本港等地的1,000多名參賽人員於競技場上，揮灑自如，向觀眾展示其嫺熟的武藝。賽事精彩，令觀眾目不暇給。賽程在崔仲三老師的詳細解說下，令在場觀眾對太極拳有更進一步認識，獲益良多。

3月1日晚上的閉幕禮是整個活動的高潮，邀得立法會曾鈺成主席及康文署傅麗珍總康樂事務經理蒞臨主禮，而亞洲武術聯合會技術委員會委員申烘焯、邯鄲市體育局局長曹淑霞、副局長李海平亦親臨指導。眾位太極名家李德印、李秉慈、門惠豐、馬春喜、馬杰、崔仲三、孫建國、吳光宇、中國武術段位制九段得主陳小旺、香港武術代表隊、“非洲李小龍” Dominique Saatenang、傷青動力協會及榮獲集體項目一等獎之隊伍：中國香港吳式太極拳總會一隊、牛大力太極學會A隊及Iran Wushu Federation相繼登場獻技，大展風采，是全晚和整個活動的精華及高潮所在，一浪接一浪的精彩表演，令在場觀眾情緒高昂，掌聲、歡呼聲此起彼落！同場並頒發中國武術段位制證書予獲段者；至尊大獎及傑出推廣大獎予得主包括香港各界文化促進會-徐一杰太極中心、邯鄲市太極拳代表團及Iran Wushu Federation。

4月18日，為答謝各裁判及義工，大會特於銅鑼灣紀律部隊俱樂部舉行燒烤答謝宴，感謝協助是次賽事之裁判、香港專業教育學院(黃克競分校)酒店、服務及旅遊學系學生、孔聖堂中學老師及學生和場地組義工等；並於當晚頒發感謝狀予各位裁判及義工們。

是次活動舉辦成功，再次展現了世界各地對太極文化的熱愛，促進了香港與各地的交流，對太極拳的發展產生了廣泛而深遠的影響。



第五屆亞洲青少年武術錦標賽 — 套路選拔賽

『第五屆亞洲青少年武術錦標賽-套路選拔賽』已於3月28日及4月25日假馬鞍山體育館先後進行兩次選拔，共有65位運動員參加124項比賽，參加者於賽事中均全力發揮，力爭出線，最後有12位套路運動員勝出，代表香港參加2009年6月5日至9日於澳門舉行之『第五屆亞洲青少年武術錦標賽』。

入選運動員名單：

- | | | |
|----|-----|-----|
| A組 | 許甘霖 | 吳晉毅 |
| | 馮泳施 | 何佩嫻 |
| B組 | 黃俊威 | 勞浚銘 |
| | 廖綺妍 | 莫宛螢 |
| C組 | 鄺涓銘 | 楊頌熹 |
| | 黃詩荔 | 羅芯灝 |



第一屆亞洲武術運動會

由亞奧理事會首辦的「第一屆亞洲武術運動會」，將延至2009年8月1日至9日在泰國曼谷舉行。亞洲武術運動會是亞奧理事會首辦的其中一個綜合運動會，競賽項目包括：跆拳道、空手道、柔道、武術、泰拳等。武術項目設有套路對練及散手。香港武術代表團一行十四人將前往參賽，名單如下：



- 領 隊：尹慶源 套路教練：高 聳
 散手教練：劉紹光 醫 生：陳錦平
 運動員(套路)：鄭仲恒、鄧少剛、梁家瑋(對練)、袁家瑩、鄭天慧、關寧慧(對練)
 運動員(散手)：黃定康(56公斤級)、李崇瑋(60公斤級)、曹可兒(48公斤級)、詹天恩(52公斤級)
- 預祝各運動員，旗開得勝，載譽歸來，為港爭光！



武術匯演司儀及評述技巧訓練班

講師：尹慶源MBE

目 的：為培訓武術匯演的司儀人才，加強對武術的認識，本會特邀尹慶源副會長兼義務秘書主講『武術匯演司儀及評述技巧訓練班』，藉一連串學習及實踐訓練，使有志者成為武術專項之出色司儀及評述員。

講師介紹：尹慶源MBE，香港武術聯會副會長兼義務秘書。從事教育工作達四十多年，退休後積極參與社會服務，屢次擔任音樂、朗誦、演講及辯論賽之評判工作。更於每年被邀主持本港大型武術匯演之嘉賓評述員，即席演講及評述經驗豐富

上課時間：七月四日至八月廿二日(逢星期六，晚上七時至九時，合共16小時)

上課地點：奧運大樓(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號)

費 用：會員\$1,800；非會員\$2,000

備 註：1. 出席達80%或以上及考評合格者可獲發證書。
 2. 除上課研習外，學員需於武聯之大型活動伙拍導師一同介紹節目及評述至少兩次。

詳情查詢

電話：25048226

傳真：25775399

電郵：hkwwshuu@yahoo.com.hk

網址：www.hkwwshuu.com.hk

第一級教練培訓班(武術套路)

第一級教練培訓班(武術套路)已於2009年1月展開，是次教練班反應非常踴躍，報名人數創新高，達125人，參加者分為A、B、C、D共4班分期上課，並由鄭鳳池、馬如彪、鄭寶林、梁鴻基、冼孟豪、陸松茂及羅健強等導師執教。A班已於4月14日圓滿結束，共有31位學員合格。名單如下：

陳震宇 鄭民健 曾夢麗 鄭彩蓮 張達揚 朱美明 侯建民 何佩雯
簡潔霞 高婉珊 關燕蓮 鄺桂芳 羅金鳳 馬碧玉 冼麗芬 蘇偉明
蘇家禧 鄧敏儀 杜小喬 杜素美 曾德貞 崔浩申 徐琬舜 黃榮湛
黃慧英 黃美英 黃嘉玲 黃沛棠 黃錦洪 黃天生 楊彩鳳 (排名不分先後)

其餘B、C、D班於2009年4月21日至12月期間陸續開辦。在此，謹祝賀各位學員取得優異的修業成績，考獲教練證書，為香港武術界培育生力軍而努力！



2009黃大仙區武術嘉年華

一年伊始，剛踏入2009年，連串的武術活動隨之展開，打頭炮的便是2009年1月11日於彩虹道體育館舉行的「2009黃大仙區武術嘉年華」。當日不只有多個團體表演刀、槍、劍、棍、拳、扇及各種武術項目，大會並設有六個同樂攤位，以五步拳、長拳、南拳、太極拳、刀術和劍術為題，由香港青少年武術隊帶領觀眾同樂，淺嘗習武樂趣。

各表演團體，包括：李珍珍武術學會、林婉華太極學會、洪佛派黃沛棠國術健身會、飛龍國術研習會、香港中華內家拳總會、香港太極總會、香港木蘭體育學會、香港混元太極武術會總會、香港陳式太極拳協會、香港陳式太極拳研究會總會、將軍澳健康太極學會、梁日初太極學會、陳淑卿太極武術學會、黃蓮英太極學會、熊立武術舞蹈團、勵進武術會、薰陶太極學會、懲教太極會、騰飛武術學會；當然少不了香港青少年武術隊和東道主黃大仙區學界武術隊參與演出，致以衷心謝意。現場座無虛席，對於精彩的表演更不時報以熱烈掌聲。

第十屆周年同人大會

『第十屆周年同人大會』已於2009年2月27日晚上假香港北角新都會大酒樓召開。霍震寰會長於會上作會務報告，並感謝大會同人及各執行委員的積極參與，使會務得以順利進行。



太極推手全方位/太極推手研習坊

2009年2月23日至26日，分別舉行了『太極推手全方位』及『太極推手研習坊』課程，其中『太極推手研習坊』獲香港教練培訓委員會資助。本會邀得揚州大學民族傳統體育教研室主任、首屆中國武術博士田金龍及上海體育學院謝業雷講師蒞港主持，共有78位學員分別報讀『太極推手全方位』及『太極推手研習坊』。

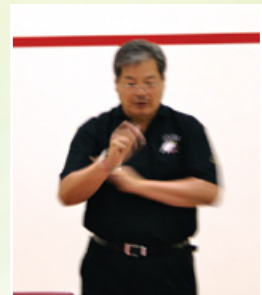
『太極推手全方位』的學員於完成課程後並參與2月28日至3月1日舉行之『第二屆國際太極邀請賽暨首屆國際太極推手賽』實習。完成一連兩日的實習，獲頒證書。

透過上述兩個課程，加深了本港太極推手愛好者對推手的技術、競賽規則、裁判法的認識，對推廣太極推手，弘揚太極發揮了積極的作用。



太極名家工作坊

適逢『第二屆國際太極拳邀請賽暨首屆國際太極推手賽』於2月28日及3月1日在香港西區公園體育館，大會為隆重其事，特別邀請了來自不同派別的太極名家如李德印、李秉慈、門惠豐、馬春喜、馬杰、崔仲三、孫建國及吳光宇等主持工作坊，分享陳、楊、孫、吳、武及國際競賽套路太極拳的心得與經驗，同時深入淺出的講解太極拳的發展與要點並作即席示範，吸引了千多位太極愛好者參加。



中國武術段位制 — 香港考評

中國武術段位制於去年6年在香港首次舉辦，反應非常理想。2009年2月28日至3月10日，本會再度與中國武術協會合作，舉辦中國武術段位制香港考評，透過『第二屆國際太極邀請賽暨首屆國際太極推手賽』、『第四屆香港國際武術比賽』及『第七屆香港國際武術節』賽事成績確認相應技術段位，中國武術協會特派出科研部主任康戈武、副主任馮宏芳蒞港協助理。

三項賽事共有583人參與段位考核，其中香港居民有71人獲得初段位，23人獲得中段位，1人獲得高段位七段；海外人士有35人獲得初段位，19人獲得中段位，2人獲得高段位，其中七段1人，九段1人；內地人士有288人獲得初段位和144人獲得中段位。

高段位：

陳小旺(九段) 黃萍(七段) 黑志宏(七段)

隨著段位制先後多次在港成功舉行，參加人數不斷上升，喜見中國武術段位制越來越受海外及香港武術界歡迎，加強了習武者的相互交流和團結。





武當內功太極研習坊/武術增值班

為推動香港武術運動的多元化，加強對中華武術的認識，本會特邀請中國“武當玄門丹派”第四代掌門馬杰師傅於2009年3月3日至8日在孔聖堂中學與奧運大樓展開『武當內功太極研習坊』及『武術增值班』課程，教授武當內功太極拳之拳理、拳法、功理、功法及實用演示，透過馬杰師傅親身教授武當內功太極拳、武當丹劍及太極十三勢推手，使各學員領悟武當太極之博大精深。



學校體育推廣計劃 外展教練計劃-武術比賽2009

『外展教練計劃-武術比賽2009』已於2009年4月26日假上水龍琛路體育館舉行。共有27間學校參與54項比賽。各隊伍均展示了團隊的合作精神，全力以赴角逐各項獎項，當日比賽吸引了接近500名觀眾到場欣賞。



【廣告】


敬啟者：

本會『關永生太極拳術會』在本年六月廿八日，定名為『香港陳式心意混元太極關永生拳術會』。

本人關永生於當日拜師，成為陳式心意混元太極第二代傳人馬廣祿之弟子

祝
鈞安

香港陳式心意混元太極關永生拳術會

關永生 

吳家太極拳

1月5日由吳家太極拳第五代掌門吳光宇師傅及陳昌立師傅介紹吳家太極拳歷史源流、特式及風格、拳套示範、氣功及其體與用、招式、對拆、推手示範等等。

當晚先由吳光宇師傅講述其吳家太極拳之歷史源流，並介紹吳家太極拳之段位制技術：打、踢、腿、拿、靠、摔等技術要求，吳光宇師傅詳盡精細講解太極拳理後，並即場與香立智師傅示範演練吳家太極拳54式，徒弟們示範吳家太極拳傳統圓架套路，吳家太極拳基本功與推手。

隨後由陳昌立師傅及門人示範太極推手，招式示範及對拆，力學原理與實戰，攻防等技藝拳理，講解其中奧秘，令現場觀眾獲益不少，掌聲不絕！

是晚入場人數多達250人，打破歷來紀錄，全場爆滿，場內人山人海，觀眾有老、中、青、吳家派學員、外籍人士、武林友好等。完場時觀眾不捨離開，吳光宇師傅亦武興大發，特別加時演練推手示範，盡顯大師風範，更送贈每位入場觀眾一套54式圓架子套路(國際比賽)DVD，滿載而歸。



心意拳

4月6日由心意拳總會(中國香港)曾德寧主席主講心意拳之歷史源流、招式介紹及示範等等。

曾德寧師傅親自與門下弟子示範「撻麵粉」單式練習攻防意

識，他強調心意拳乃內家拳，可調理內臟，呼吸精神，強化五臟六腑，練習時要收腹，提氣，緊股直腰呼吸均勻，眼逆視，意、氣、神內三合，還包括雞，犬，熊，虎，豹，蛇，燕，馬，猴，鷹等十禽之形態在內。

曾師傅邀請在場觀眾參與坐、立、行、臥皆可練功之示範表演，說明只要有恆心，日常起居也可視作練功。曾師傅更不時歡迎現場觀眾發問，愈答他就愈起勁。聚會在觀眾熱烈掌聲中結束，各人都抱著滿足和歡欣的心情離去。



三搖三擺太極技術

3月2日由揚州大學民族傳統體育教研室主任、首屆中國武術博士田金龍主講三搖三擺太極技術歷史源流、並示範招式及對拆等等。

當日田金龍博士介紹其個人對太極推手之認識研究，從個人研究角度，深入淺出地講述其見解及體會，強調太極推手要求引領落空，不丟不頂，不用蠻力和拙力，在推手時，一定要保持個人重心。

田博士提出之三搖三擺太極推手練習祇是一種身體放鬆，保持重心的練習方法，並不是一個拳種，流派，或套路，其關鍵可歸納為八個字：「鬆，沉，整，透，驚，彈，抖，擻」。最後田金龍博士與眾同樂，表演太極推手，功力可使對方拔根斷勁而倒下，觀眾們都拍掌叫好，紛紛要求與他合照及簽名留念。



2009武聯散手慈善盃公開賽

2009武聯散手慈善盃公開賽已於2009年4月19日假鯉魚門體育館散手訓練場舉行。比賽重點是為四川災區『香港武術聯會鼎山中學』及武術散手發展基金籌款。

賽事共有19名運動員參加，其中包括男子慈善組2人、男子公開組8名、男子新秀組4名、男子少年組1名、女子慈善組2人、女子公開組2名，經抽籤配對後，共有九場賽事。慈善組獲得『民強慈善基金有限公司』贊助女子慈善組一無線藝員李美慧與前香港隊散手代表傅涇芝及男子慈善組一武打明星、世界武術冠軍杜宇航與白鶴派高手姚健剛對賽。

當日，邀得尹慶源副會長、鄭寶林賽事主任蒞臨主禮；耀暉娛樂有限公司蕭天穎總監、影視紅星黃又南、下村昌史、松川翼及新晉影星陳嘉恒、劉漪琳等蒞臨為賽事頒獎；關志翔義務司庫、麥關寶珍副義務司庫等親臨支持。場場激戰令現場觀眾情緒高漲，掌聲、歡呼聲此起彼落，共吸引了500多名觀眾到場欣賞。



2009武聯散手慈善盃公開賽成績總表

組別/級別(公斤)	勝方運動員
女子慈善組	李美慧
男子慈善組	杜宇航
男子新秀組 70	吳梓維(香港散打協會)
男子新秀組 80	鍾浩霖(警察武術會)
女子公開組 52	曹可兒(個人)
男子公開組 56	夏正東(Wunique Thai-Boxing & Fitness)
男子公開組 60	李崇璋(個人)
男子公開組 70	歐偉建(丹帝士拳會)
男子公開組 90	林泳達(個人)



散手賢聚會

為推動香港武術運動的多元化，加強對中華武術的認識，2009年3月9日假鯉魚門體育館散手訓練場，特別舉行了『散手賢聚會』，邀得中國“武當玄門丹派”第四代掌門馬杰師傅蒞港主講，從頭打、肩打、肘打、手打、胯打、膝打、腳打、臀打等多方面介紹武當搏擊散打術。是次活動共有50多位熱愛散手運動人士參加，透過此聚會大大加強了對傳統搏擊的認識。



2009散手教練訓練班 / 2009散手教練進修班

2009散手教練訓練班已於3月6日假鯉魚門體育館散手訓練場開課，由冼國林主教，共有18名學員參加，其中17位學員合資格獲得散手教練證書。

陳立華 陳文婷 曹可兒 鄭家豪 鄭偉中 周文韜 夏敬文 夏正東 洪潤源
劉振鑫 李斯庭 雷榮秋 吳永基 鄧文基 杜宇航 黃順慈 葉沛康 (排名不分先後)

此外，本會於2009年3月至6月，特別開辦了『散手教練進修班』課程，予有志成為散手教練的人士參與，共有10位學員報讀。



孫式太極拳名家 — 孫永田

孫永田，祖籍河北省滄州，1948年出生於北京。現任航天神龍汽車銷售服務有限公司董事長兼總經理、北京市武術運動協會副主席、北京孫式太極拳研究會會長、孫式太極拳第三代掌門人。



陳昌立○ 孫永田※

○：孫式太極拳有什麼特點？和其他太極門派有何分別？

※：孫式太極拳是一代宗師孫祿堂先生集太極拳，形意拳和八卦掌之精髓，編創出來的。其特點是把形意拳的內外合一和八卦掌的動靜合一，融合在太極拳的中和之中。因此，練習孫式太極拳貴在求得中和；求得中和，不僅是太極拳的技擊防身要求，更是修身養性、益壽延年的要求。

在步法上，通過活步使重心不斷轉換，如行雲流水，連綿不斷，進步必跟，退步必徹，動作敏捷，每轉身以開合相接，故又稱為活步太極，在解放前也有稱為開合太極。

○：學習孫式太極拳要抓住什麼重點？

※：在外形動作上，孫式太極拳沒有大起大落，要求立身中正。比如，孫式太極拳的架勢比較高，要求膝關節的彎曲為135度，這樣就避免了膝關節過度彎曲，造成膝關節受力不均勻，而產生損傷；而且這個角度能使腿腳靈活，步伐敏捷，能發揮最大的勁力。另外是重視開合，要求合與面寬，開與肩寬，鬆肩墜肘，開合配合呼吸，要求呼吸自然，對調節人的呼吸系統具有良好的作用。

門派小故事

意拳匯線

香港意拳學會編輯組 主編



意拳

香港意拳學會

意拳是以嶄新的技擊概念、注重實效的中國拳術，為民初武術家王薌齋所創立。意拳以站樁為本，注重意志鍛煉，精神假借，通過意識的鍛煉培養，由靜到動，由大動到小動，由微動到速動，逐步而紮實地提升，整體攻擊實力和身體的快速反應能力。

其鍛煉方式有：站樁、試力、發力、走步、試聲、推手、散手、器械、健舞等。

站樁是意拳的基本功夫，可分為養生樁與技擊樁，均在相對靜止的狀態下進行訓練，以體會

不動之動的微動。其基本要點是：內虛靈外挺拔，精神集中、周身放鬆、呼吸通暢自然。

站樁訓練使人體達到協調統一，肢體連通成整體，達到一動無不動的狀態，自身感覺的高度敏感協調，並由「鬆緊自然轉換」的訓練，培養整體的彈力，做到無點不彈簧，而能在技擊中發揮作用。運用精神假借，鬆緊協調，使全身建立「爭力」的渾元力。

通過試力及發力，運用出渾元爭力。加上有效的步法，推手及拳法的磨練，達到實戰的效果。



武壇精英榜 — 耿曉靈

2008民政事務局局長嘉許計劃獎得主

北京2008武術比賽 刀術、棍術 金牌得主

第七屆亞洲武術錦標賽 棍術金牌、長拳銀牌、刀術銀牌得主

第九屆世界武術錦標賽 刀術銀牌、長拳銅牌得主

耿曉靈於河南鄭州，少林寺嵩山腳下成長，自小受武術薰陶，是一位優秀的運動員，2005年加入香港武術隊，在總教練于立光的精心指導下，代表香港特別行政區參與多項國際賽事，屢獲殊榮。

如何接觸到武術？

曉靈從小就喜歡武打片，從電視中接觸到武術，同學們都在學武術，在周邊環境影響下，特別的想感受一下，10歲那年便開始學習武術。

首次代表香港參加國際賽事的心情如何？

能夠代表香港參加國際賽事，曉靈的心情非常激動，尤其感謝于老師的知遇之恩，使其有機會代表香港參加國際比賽，增長見識，從而提高自信心，更加努力訓練，以優異成績回報香港體育學院、香港武術聯會及于立光老師的全力支持及信任。

『北京2008武術比賽』獲獎心情如何？

要參加『北京2008武術比賽』必須於『第九屆世界武術錦標賽』取得資格，賽事非常嚴謹，得到『第二十九屆奧林匹克運動會組委會』支持，與國際武術聯合會合辦，是有史以來最高水平的賽事。曉靈幸運的趕上了武術百年來首次獲國際奧運會批准的唯一可在奧運期間舉辦的國際比賽，並按奧委會形式進行，入住奧運村。站上領獎台時，真是百感交集，多年的努力和付出，都是值得的！

有什麼心得與難忘經歷？

談及難忘的經驗，曉靈說：“因為在乎，所以要求完美；因為在乎，所以不能夠接受失敗；只要腳踏實地

的去做，只要做好自己就好。難忘的是在國內與國際比賽中自己的反差，同樣的是比賽，因心態不同，結果亦不同。”

歸根到底訓練就是訓練，欠缺實戰。在比賽中一次次的失利，心理與技術水平不平衡，有技術但欠缺心理與實戰，多次和獎牌擦身而過。在低潮時，獲得于老師的信任，不斷的激勵，在技術上不斷的尋求進步，在弱點上尋求突破，不斷的參與表演去鍛鍊臨場實戰經驗，從而改善自己，訓練與實戰，再結合老師的鼓勵，使她多年的努力，最終獲得成果，成為『第七屆亞洲武術錦標賽』棍術冠軍，『北京2008武術比賽』刀術、棍術全能冠軍。

曉靈深深的體會到不要放棄，堅信自己，努力做好自己的真理。

展望未來的目標？

展望未來的賽事，曉靈亦都定下了目標，除了希望於『第十屆世界武術錦標賽』力爭刀術、棍術冠軍外，更重要的是以東道主的身份於2009年香港主辦的『第五屆東亞運動會』中奪得刀術、棍術全能冠軍，更上一層樓，為港再創佳績。



會員續會

2008-2009年度會員會籍已於3月31日屆滿，凡未續會的會員可於本會網頁(<http://www.hkwushuu.com.hk>)下載續會表格並連同支票寄回本會。如希望繼續收到本會會訊或優先參與活動，煩請盡快辦理手續。(年費：聯繫會員HK\$230；團體會員HK\$530；青少年會員HK\$130)

散手訓練班

逢星期三晚上8時至10時於鯉魚門散手訓練場舉行。
現正公開報名，歡迎14歲或以上男女參加。



青少年武術散手訓練班

逢星期六晚上8時至10時於鯉魚門散手訓練場舉行。
現正公開報名，歡迎12歲至21歲青少年參加。

青少年武術普及訓練班

逢星期六、日於全港十八區康樂及文化事務署轄下之體育館舉行。
現正公開報名，歡迎6歲至16歲青少年參加。

區隊

逢星期五、日或六、日上課，現正公開招生。
歡迎完成青少年武術普及訓練班(長器械)或同等等級課程之青少年參加。



青苗武術培訓計劃

逢星期三、日或二、四上課，現正公開招生。
歡迎6歲至18歲青少年參加，曾修讀青少年武術普及班者優先。

學校武術學會及學校體育推廣計劃

課程已開始招生，歡迎全港幼稚園、中、小學及大專院校參加。

活動預告

日期	活動名稱	地點
2009年5月17日	2009全港公開新秀武術錦標賽	九龍公園體育館
2009年5月16至21日	第十一屆全國運動會 - 武術散打預賽	中國 洛陽
2009年6月5至9日	第五屆亞洲青少年武術錦標賽	中國 澳門
2009年6月20日	第五十二屆體育節 - 沙田區武術匯演	沙田馬鞍山廣場
2009年6月28日	第五十二屆體育節 - 黃大仙區武術匯演	慈雲山中心
2009年7月12日	響應香港2009東亞運動會 - 中國武術散手「香港盃」公開賽	鯉魚門體育館
2009年7月23至24日	第八屆世界運動會	台灣 高雄
2009年8月1至9日	第一屆亞洲武術運動會	泰國 曼谷
2009年8月9日	2009全港公開青少年兒童武術分齡賽	九龍公園體育館
2009年9月13日	響應香港2009東亞運動會 - 全港公開武術錦標賽	九龍公園體育館
2009年10月11日	2009全港公開太極錦標賽	九龍公園體育館
2009年10月11至23日	第十一屆全國運動會 - 武術套路決賽	中國 山東
2009年10月23至30日	第十屆世界武術錦標賽	加拿大 多倫多
2009年11月3至7日	第三屆亞洲室內運動會	越南 河內
2009年12月11至13日	第五屆東亞運動會	西區公園體育館

活動預告

崔章國術健身院同學聯誼會致意

弘揚武術
惠澤武林

地址：九龍新蒲崗康強街裕富大廈1樓9號

電話：23295903



為響應四川地震救災，令鼎山中學2,000餘名學生有機會重回校園，重拾課本上學。本會特於四川災區籌備興建「香港武術聯會鼎山中學」，籌款額為港幣\$500,000。

另外，援建教學樓，團體 / 機構捐款港幣五千元或個人捐款港幣二千元或以上者，將於校內功德碑上刻名申謝；捐助校內設備及獎助學金，個人或團體/機構捐款港幣五萬或以上者，可於教學樓內之教室冠名。(共有16個教室，每個教室面積64.8平方米)

除上述項目外，亦可隨意捐款以表香港武術界對四川災區人民的一份心意。



香港武術聯會
Hong Kong Wushu Union

四川災區 香港武術聯會 鼎山中學 賑災捐款表格

*請於 內打✓

捐款者資料

善長姓名 / 機構名稱：(先生 / 女士 / 小姐) _____

聯絡地址：_____

電郵地址：_____ 聯絡電話：_____

傳真號碼：_____ 捐款金額：HK \$ _____

*捐款目的： 興建香港武術聯會鼎山中學 援建教學樓

捐助校內設備及獎助學金 其他：_____ (請註明)

捐款方法

劃線支票 (抬頭：「香港武術聯會有限公司」)

銀行名稱：_____ 支票號碼：_____

直接存入「香港武術聯會」恒生銀行的帳戶號碼：024 262 328131 002

備註：

1. 請填妥本捐款表格連同劃線支票或銀行存款記錄單寄往：
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1017室。(信封請註明「四川賑災捐款」)
2. 本會將透過中國燭光教育基金為捐款人發出正式收據。
3. 捐款港幣100元或以上可憑收據申請免稅。
4. 善長亦可填寫捐款表格，然後傳真至 (852) 2577 5399 或
電郵至 hkwushuu@netvigator.com，本會將有專人跟進。
5. 查詢電話：(852) 2504 8226

歡迎投稿

交流武術經驗，推廣中國武術。

本會保留刊登與否之權利。

不設退稿服務，煩請自存底稿。

誠徵廣告

呎吋	廣告位置	價格
全版	彩色封面內頁	\$2,500
全版	彩色封底內頁	\$1,500
全版	彩色內頁	\$800
半版	彩色內頁	\$500

備註：廣告均採用彩色編印，歡迎刊登。(查詢：2504 8226)

編輯委員會

顧問：霍震寰、何世樑、劉坤銘、林中麟、冼國林、林鎮輝、尹慶源

主編：何佩犀



香港武術聯會

香港銅鑼灣

掃桿埔大球場徑一號

奧運大樓1017室