



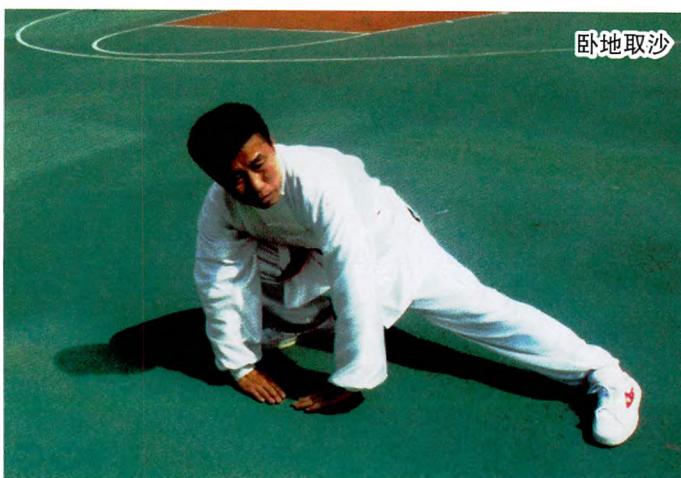
单叉子

利于培养敏捷的思维和用招判断力,以及空间的距离、发力点,达到从无招到有招,有招到无招的技击过程中灵活运用的目的。

四通捶拳重技击,在于它的进攻贴身靠打,上、中、下三盘都备攻防,遇到敌人“后手变先手,先手变强手”,主张连手攻击,一气呵成,不容敌方有喘息的机会。特别是考虑在群战中的四面接招、八方迎敌,套路中的“打四门群仗势”“地八门”,就充分体现了这一技法的特点。

四通捶拳传统内容有基本功法:八大功靠和八大辅助攻靠、散手三十二势、打四门群仗势、地八门、铁牛耕地、攻靠连打、四通健身拳、八部捶群仗势等套路;对练有:搬拿对练、拨打捶对练、靠手把对练和散手对练等;器械有:拦马撅、探海剑、四通单刀、四通大刀、走马枪,还有多种器械对练;实用技法有:八字技法、六十四手贴身靠,此是四通捶拳的精华。

四通捶拳在清嘉庆年间初传入潍坊时,只有边家自家传练,并不外传,到后来因故首传外姓人,这样四通捶拳在潍坊本地开始传练,但是,全面掌握精通此拳的人很少,知者也是知者不多,总是掌握不全面,使习练者难以形成规模,因种种原因,在过去数十年间,该拳曾一度停止发展,几乎面临失传。随着国家武对地方传统武术文化遗产工作的重视,潍坊四通捶拳焕发了青春,在武术百花园中又重新绽放。(本文作者为四通捶拳第八代传人,中国武术六段)



卧地取沙

“东方尚武 2015 希望工程·国术基金第二届全国教师培训”结业典礼于 5 月 30 日圆满结束。本次活动由中国青少年发展基金会和北京东方尚武文化发展有限公司联合主办;秦庆丰武术文化研究院、共青团聊城市委协办。由“东方尚武”总经理秦云、北京市少林五形八法拳研究会会长秦庆丰、中国政法大学硕士郭思齐等组成的教练组,对来自河北、山东、河南、安徽、陕西、江苏、湖北省等近百所希望小学的优秀体育教师们,进行了传统武术与实战以及中国传统文化等“文武兼修”的课程培训。此项“国术基金”培训项目经费,目前均源于秦庆丰先生近年书法创作所得,其中五十万元用于支持希望工程和武术事业发展。

在严谨治学、井然有序的氛围中,秦庆丰先生带领教练组亲授“少林五形八法拳实战 32 势”,并亲自为老师们做示范和技术指导,令老师们由衷地感动和钦佩;在郭思齐老师的指导下,老师们认真学习国学文化,进一步增进了对伟大民族的了解,提升了对中国传统文化的自信力。晚上的课程,大家一起聆听秦庆丰先生的武学系列讲座,感受中华先贤历经千百年传承的武道精神和武学智慧。同时也从秦先生的言传身教中,体悟到中华民族代代相袭的自强不息精神和武学智慧。晚间,老师们或温习讲义内容,或结伴在宿舍楼道里练习拳法,倍加珍惜这来之不易的学习型培训机会。

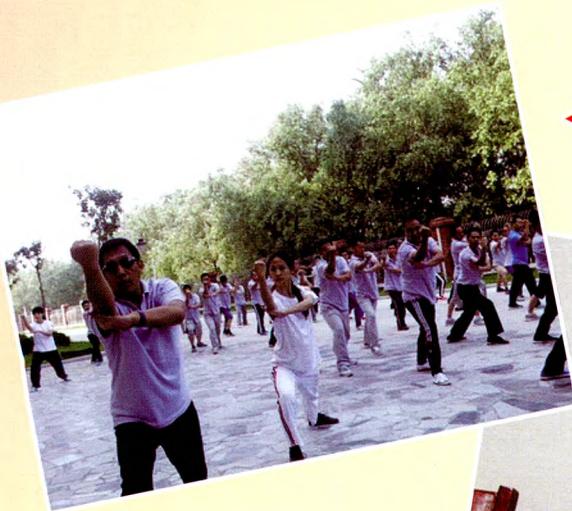
来自基层学校的老师们,整个团队逐步形成了快乐、温暖、友善、和谐的学习氛围,和相互鼓励、精诚合作的团结精神。在学员们的共同努力和教练组的帮助下,大家不仅掌握了少林五形八法拳实战 32 式技术要领,领略了其拳法的风格特质,而且顺利通过了结业考核,为此次全国教师培训献上了令人满意的答卷。

本次“东方尚武 2015 希望工程·国术基金”全国教师培训,以“文武兼修”的理念,通过武术训练和国学文化内容,弘扬了民族爱国精神,并对严谨治学、严格统一的管理模式做了有益的探索,深得上级领导及参训老师们的肯定和赞扬。培训工作完成后,

参训老师一致表示,要把优秀的传统民族文化精神传承给孩子们,让他们成长为文武兼修、德才兼备的国家栋梁,为实现中华民族伟大复兴而共同努力!

# 东方尚武 2015「希望工程·国术基金」 第二届全国教师培训成功举办

文 / 云宣



▼ 中国政法大学硕士郭思齐



▲ 北京东方尚武文化发展有限公司总经理秦云

