

澳大利亚陈式太极拳学院

第二十四届一周集训班

吴仕增老师主办

2027 年 1 月 3 日至 9 日

澳大利亚 墨尔本

时间：2027 年 1 月 3 日（星期日）至 9 日（星期六）

每天上午八时至下午一时，最后一天至中午 12 时

地点：Blackburn Primary School (Cnr. Whitehorse Road & Rurrey Road)
185 Whitehorse Road ,Blackburn Melbourne, Victoria 3130

费用：

在 2026 年 11 月 30 日前交 AU\$695 元

在此日之后交 AU\$735 元

四人以上为集体参加，每人减免 AU\$40 元

使用银行转账请联系吴老师。

联系方式：

Mobile: (61) 0403 066 032

Email: peterszwu@hotmail.com;

wupetersz@gmail.com

Website: www.taijigongfa.com;

微信号: tjgf2016

免费提供咖啡、茶水，食宿自理。

教学内容：

参加者在以下五项课程中仅挑选一项，每个课程都由吴仕增老师主教，吴老师的资深学生助教。

一、 洪式太极拳一路：

教授洪式太极拳一路 81 式的全部动作和用法，及一些基本要求。

二、 洪式太极拳炮锤：

一路主要是一对一的用法动作，而炮锤则是群战的动作套路，教授全套 64 式的动作及用法，并一些独特发劲的方法。

三、 陈式太极单剑：

本单剑是陈发科教其女陈豫侠的套路，共 54 式，招式动作完整，每动用法非常实用，独具特点。

四、 太极拳伸劲

伸劲是太极拳内劲，一共有 18 项内容，逐项训练。A.全身各部分的基础伸劲 B.中正和弓形 C.劲从根起和全身整劲 D.螺旋缠丝劲。

五、太极拳腾放

腾放是推手的高级阶段，由七个步骤组成，分四个阶段训练。

A.四个基本动作腾放

B.八个推手手法的腾放

C.更多动作的的腾放

D.腾放比赛的训练

参加 2027 年一周集训班表格

姓名: _____

地址: _____

电话: _____

电子邮箱: _____

学习内容: 请在下列五项内容中挑选一项。

☐ 洪式太极拳一路套路

☐ 洪式太极拳砲锤套路

☐ 陈式太极单剑

☐ 太极拳伸劲

☐ 太极拳腾放

缴费: 澳币_____元

签名: _____

日期: _____