



## 華英中學家長教師會

### 《十二路潭腿》及《太極氣功十八式》訓練班

十二路潭腿以腿功見長，拳勢古樸，功架完整，每一組動作的設計皆拳腳同功，剛勁有力，節奏明快，動作精悍，配合協調；招數多變，攻防迅疾。步型多弓步、馬步；手法多拳法、掌法；腿法多彈踢、蹬端。彈腿技擊上下盤同步出擊。下盤發招，講究腿三寸不過膝，招式小，速度快。如能長期練習彈腿，可強身健體，課程可視為親子活動，適合男女老少。

本課程還會教授《太極氣功十八式》，《十八式》是太極拳招式與氣功的調身、調心、調息、相配合，讓學員獲得多元化的健康運動。《十八式》步幅移動不大，練習時間也沒有嚴格限制，貴在持之以恆。姿勢要正確，配合自然呼吸，動作要緩慢均勻，著重意氣相隨，調和氣血。能達到治病及強身延年效果，老少皆宜。

本訓練班由任國強先生教授，任先生已連續多年為華英家教會執教訓練班，獲得學員熱烈愛戴。任先生是華英第二屆畢業生，現職勞工處，負責執行職安健有關工作，又曾是華英家教會委員。這次舉辦訓練班為義務教授性質，所有學費收入將撥歸家教會作為學生獎學金用途。

☀ 日期：2015年10月3日至12月19日。

(逢星期六上課，共有十堂：3/10、10/10、17/10、24/10、31/10、7/11、28/11、5/12、12/12及19/12)

☀ 時間：上午9時45分至10時45分

☀ 地點：華英中學（副堂或停車場）

☀ 內容：《十二路潭腿》及《太極氣功十八式》

☀ 報名：歡迎學生、家長及家屬參加

☀ 名額：30人

☀ 費用：家教會會員及家屬每位\$350；非會員及家屬\$400；本校學生\$100。

(現金或支票皆可，支票抬頭請寫「華英中學家長教師會」，背後寫上學生姓名及班別)

\* 煩請填寫有關回條，連同參加費用，於9月11日前由貴子弟交班主任收，謝謝。

家長教師會主席

蔡永祥 謹啟

二零一五年九月八日