



北加州華人文化體育協會

2090 Warm Springs Court., Suite 256, Fremont, CA 94539
(415) 309-1769 ncccaf.2022@gmail.com <http://www.ncccaf.org/>

敬爱的太極拳老师们和朋友们，大家好！

*** 2023 华体会太极内家拳錦标賽將於8月12日在紅木城隆重登場！***

我們將有二十四式太極拳開幕式表演，太極名家表演，太極推手表演和太極內家拳錦標賽，還有免費中醫義診，節目精彩！敬請您們來支持、參加比賽、表演或觀賞。

太極拳於2020年由聯合國教育科學文化組織列入世界人類非物質文化遺產，已經成為擁有普世價值的運動項目。楊氏太極拳代表人物楊澄甫形容太極拳有如綿裏藏針，意表技法能剛能柔，具有全面性的功能。今日的太極拳演示大都是套路展現，疏忽防身應用的實際招式變化來體現王宗岳太極拳論中所描述的動急則急應，動緩則緩隨場景。

本屆華體會太極拳大賽特別增設了”太極拳防身技法應用對練比賽項目”。目前已經報名參加這項太極拳防身技法應用對練比賽項目的有國際醫藥大學的太極拳隊由美國高校太極聯盟主席及前中央警官大學戰技教官翁啟修博士指導出隊。歡迎大家組隊參加，展現創意，發揮太極拳以柔克剛，借力使力的原則與技巧，表現出有效防身的變化過程。太極拳各門派都可以突顯其風格特色及有效技巧。

我們寄望未來的太極拳運動能蔚為新風潮，讓習練者有如上餐廳選定各自喜愛的各種點心食品：鍛練體能，調息調心兼調身，防身應用技法，心肺功能耐力訓練，修身養性靈命成長。換言之，各取所需，多元學習，吻合現代追求全適能養生的理念。

同時“太極推手及應用”的表演由美國國際楊澄甫式太極拳研究院總教練暨楊式太極拳第五代傳人遲紹和老師帶領的太極隊表演示範，還有螳螂太極的Peter Tram及Francis Tram 兩位師傅亦將作各式推手的表演等。

歡迎大家蒞臨參觀指教。

時間：8月12日 9:00 am -noon

地點：Sequoia High School

1201 Brewster Ave, Redwood City, CA 94062

（從 Caltrain 的Redwood City station 到 Sequoia High School 走路4分鐘）

優惠報名截止：8/6 11:59 pm

詳情參閱華體會網站太極

<http://ncccaf.org/taiji.html>

或電Jeff Lin 408-219-0921

期望您的到來！八月十二日見！



北加州華人文化體育協會

2090 Warm Springs Court., Suite 256, Fremont, CA 94539
(415) 309-1769 ncccaf.2022@gmail.com <http://www.ncccaf.org/>





北加州華人文化體育協會

2090 Warm Springs Court., Suite 256, Fremont, CA 94539
(415) 309-1769 ncccaf.2022@gmail.com <http://www.ncccaf.org/>





北加州華人文化體育協會

2090 Warm Springs Court., Suite 256, Fremont, CA 94539
(415) 309-1769 nccaf.2022@gmail.com <http://www.nccaf.org/>





北加州華人文化體育協會

2090 Warm Springs Court., Suite 256, Fremont, CA 94539
(415) 309-1769 ncccaf.2022@gmail.com <http://www.ncccaf.org/>

