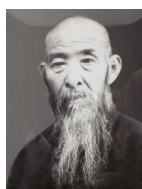


孙式太极拳竞赛套路培训班 2010年12月12日开班通知

中科院武术协会竞训部 2010年12月4日

12月6日，42式太极拳竞赛套路培训班胜利结业。学员47人，结业考核近40人获优秀。学员亲身体会到太极拳对精神放松、振奋，对工作疲劳恢复的显著功效。

为巩固快速学练太极拳的成绩，体验太极拳内涵，继续改善大家的身心健康。应广大爱好者要求，中科院武协拟在2010年12月12日开始，每周休日上午，举办孙式太极拳竞赛套路培训班，欢迎广大爱好者报名参加。



孙式太极拳
创始人
孙禄堂

孙式太极拳 太极拳流派之一。清末河北省定县人孙禄堂(1862~1932)所创。是在武式太极拳基础上，吸取形意拳进步必跟、退步必撤的步法特点及八卦掌拧旋敏捷的身法特点，并融入形意、八卦的某些技术手法、创编成孙式太极拳。特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，小巧轻灵，架高步活，敏捷自然；转换轻盈，运动方向变化多，步法进退相随，运转开合相接，又称开合活步太极拳。

开班时间：2010年12月12日，周日上午8:30-11:30，每次三学时共7次

开班地点：中科院力学所多功能厅

主教练：国家武术八段、李德印老师，六段董晓梅老师。

学费：到班交费。院内职工140元，院外160元/人，研究生100元/人，武协会员减10元。

其它：穿运动鞋，宽松裤

培训班有以下三个特点：

- A. 具有快速消除精神压力和强身健体的特效养生效果，改善颈椎、肩背劳损显效。
- B. 身体素质、基本功法和套路训练并重。学员易理解，可快速体验太极拳内涵。
- C. 培训计划紧凑，培训期为3小时×7次，快速入门。符合当前社会快速生活节奏。

报名表

姓名	性别	年龄	单位	职务	手机	E-mail

联系人：中科院武协竞训部

朱晓光 "朱晓光" <zhuxgshenghe@yahoo.com.cn>, 13436445109, 64931269

林素芳 62641052, 13520909917

李磊 "李磊 lilei" <li_lei@imech.ac.cn>

李德印老师简介

生于 1938，河北安新。著名太极拳家。

出生于武术世家，自幼随武术名家、祖父李玉琳、叔父李天骥习武，精通太极拳、形意拳、八卦掌、少林拳、武当剑等武术

多次担任全国及国际性武术比赛总裁判长。在第一批获“国际武术裁判”称号之列，证书 002 号。参加《48 式太极拳》《42 式太极拳竞赛套路》《太极剑竞赛套路》等国家规定教材的编写、审定，多次主讲全国电视教学节目及国际裁判培训班。多次赴日本、英国、美国、瑞士、瑞典等国家及港、澳、台等地讲学

长期致力于太极拳的推广、提高，发挥了重要作用，享有国际声誉。获“中华武林百杰”“全国优秀裁判员”“国际武术裁判”称号。为中国人民大学教授、中国武术学会委员、北京市政协副主席、北京市大学生武术协会主席。