

大槍天使會2019年暑期大專大槍訓練班

一、前言

大槍是冷兵器時代戰場上最具殺傷力的兵器，古代被尊為百兵之王，而許多拳派還有脫槍為拳的說法；但近代傳統武術裡所見卻多是花槍，近年來我們努力地追溯探源大槍，並積極推動大槍競賽運動，從中理解大槍的主要技術和理論都是源自於明朝的軍事武藝；因此，大槍運動可說是傳統文化的載體，透過大槍的習練與競賽，除了鍛煉體能、磨練意志、更可培養尚武精神、體現先秦士道。

在過去的驗證經驗中，我們確信藉由大槍訓練及競賽過程，可有效地陶冶強化習練者的人格，而透過有系統有計畫的練習，更可以成為一名術德兼修的槍士。為此，大槍天使會摒棄狹隘的門派觀念、秘而不傳的陋習，特別安排開設2019年暑期大槍技術訓練班，由王志財教練負責教學，並將安排聘請大槍競技運動先驅郭肖波老師講座（需視時間可否安排）；竭誠地歡迎對大槍有興趣的朋友報名參加！

二、主辦單位:中華民國八極拳協會，承辦單位:逢甲教練場。

三、時間：109/07/01~109/07/05 共計五天

四、地點：埔里善天寺

五、資格：各大專院校對大槍武藝有興趣者；若有教練推薦或介紹者優先錄取。

六、費用：食宿費1250元(均為素食，並借宿善天寺客房)及個人平安保費100元，合計1350元。

七、器材：由天使會提供練習器材(提供槍器、護具，手套請自備)

八、名額：15名以內，本會有最後審核權。

九、課程：(詳課程表)

十、報名：發信至下列信箱，寫明姓名、學校科系、介紹人、聯繫電話
提出申請ryanwangct@gmail.com王教練收

大槍天使會2019年暑期大專大槍訓練班課程表

日期	時間	課程內容	備註
07/01 (一)	09:30~11:00	報到	
	11:00~14:30	午餐及午休	
	14:30~16:30	持槍/禮儀/安全 基本扎槍	
	16:30~19:00	休息及晚餐	
	19:00~20:00	大槍概論	
07/02 (二)	09:30~11:00	基本扎槍 槍圈練習 基本格槍	
	11:00~14:30	午餐及午休	
	14:30~16:30	基本扎槍 臨界距離練習 槍圈練習 基本革槍練習	
	16:30~19:00	休息及晚餐	
07/03 (三)	19:00~20:00	大槍競技導論	
	09:30~11:00	基本扎槍 進步扎槍 槍圈練習 動態格槍 連環練習	
	11:00~14:30	午餐及午休	
	14:30~16:30	講座：槍士精神	
	16:30~19:00	休息及晚餐	
	19:00~20:00	紀效新書導讀	

07/04 (四)	09:30~11:00	基本扎槍 連環練習 臨界距離練習 移動扎槍 對抗練習	
	11:00~14:30	午餐及午休	
	14:30~16:30	基本扎槍 連環練習 臨界距離練習 對抗練習	
	16:30~19:00	休息及晚餐	
	19:00~20:00	手臂錄導讀	
07/05 (五)	09:30~11:00	基本扎槍 連環練習 模擬對抗	
	11:00~14:30	午餐及午休	
	14:30~16:30	結訓	