

中华武术

是中国传统文化中一颗璀璨的明珠。传统功夫用于强身健体和防身自卫，现代武术在传统功夫上有所改变，增添了竞技比赛，表演娱乐，交流技艺，修身养性和陶冶情操等好处。武术练习无分老幼，尤其培养青少年健康向上的意志和崇文尚武的精神。枫华武术队为不同要求的习练者提供训练计划，队员将在不同程度上得益处，是他们树立自信心态，培养良好素质，增强顽强意志和提高对抗技能。



王凡，枫华武术队（加拿大武术协会安大略省武术协会注册俱乐部）主教练，中国传统武术教练，资格认证由中国武术协会于2002年颁发。其6岁习武，师从于国家级武术教练于立浩，学习武术套路长拳，迷踪拳，以及各类武术器械。曾获大连市武术棍术冠军，辽宁省武术冠军等。善于传统拳术以及传统武术器械。于2003年在加拿大获得国家级武术教练证书，安省省级武术裁判资格。曾带队伍参加安省冬季运动会获传统套路迷踪拳银牌；渥太华市武术比赛规定套路银牌铜牌。秉承中华武术精髓，发扬中华武术精神，培养不屈不挠的意志及树立自信自强的信念。

枫华武术教学内容包括：

- ◇ 武术长拳套路，器械有刀，枪，剑，棍和九节鞭等套路。套路遵照武术协会比赛套路。
- ◇ 传统武术套路：迷踪拳，南拳，地趟拳，太极拳，八卦掌，螳螂拳，八极拳，通背拳。传统武术着重于功夫的培养，日积月累，了解中国功夫的深意。可以参加国内国际比赛。比赛目的是为提高成绩，以锻炼为目标增强体育精神，结交武术精英人士，拓宽见识。
- ◇ 实战对抗体能训练，套路运用，器械运用。韧性训练，强度训练以及团体配合训练等。

培训时间及地点：

本次课程将与2023年9月4日开始，招生即时开始。

培训地点：St. Andrew School 位于 Barrhaven, 201 Crestway Drive, K2G6Z3

培训时间：比赛组及预备比赛组 周一 & 周五 6:30pm - 8:30pm 一周两课

娱乐运动体验组 周四 6:30pm - 7:30pm & 7:30pm - 8:30pm 一周一课

培训要求：运动长裤，运动短衫或者长衫，平底胶鞋或武术鞋。女生盘发。



[报名注册表](#) [点击此处](#) 或通过以下联系方式咨询详情

电话：(613) 255-2388

WeichatApp:



邮件：maplechinasports@gmail.com