

螳螂拳社團 招生簡章

目的

- *防身自衛
- *強化抗壓性
- *強身健體
- *整合身體協調
- *活絡大腦

內容

- 1 國術操
- 2 基本手型
- 3 基本腿法
- 4 基本八式
- 5 基本對練
- 6 學法套路



未來發展

國中武術隊
貢獻武術精神傳播

簡介

象形拳的一種,武術九大流派之一,凝狀明末清初各派之優點,講究劈討出擊靈活,動作敏捷,集技擊與修身於一體,配合實戰教學,攻防自如,實用性強。



- 活動地點:司令台後方
- 上課時間:周二14:10~15:50
- 上課服裝:運動服 運動鞋
- 指導教練:許栢榮 0919556423
- 自備水壺