

## 健身大课堂

搏击之道,至繁至难,又至简至易。只要真正领悟了“迅”、“准”、“狠”、“稳”、“灵”这搏击的五大诀窍,就一定能达到理想的圆满的武功佳境。

# 武术中搏击的五大诀窍

### 诀窍之一:“迅”字诀

曾有一位功高德深的武林老前辈在晚年总结自己一生的习武心得,仅仅概括为一个字,即“迅”。许多人不以为然,而真正有悟性、有实践的习武者则会视之为无上心法!各门各派的武功,特色各异,但讲究速度,却是共通的道理。

### 诀窍之二:“准”字诀

常见一些习武者,功力颇深,却无法战胜对手。为何?关键是准确度不高,任凭你猛冲猛打,也只是招招落空而已。表现在一是习武者自身的准确度太低;二是对手腾闪功夫高超,使你在搏击中力不从心。所谓准确度,不仅仅是指击中对方身体,

而且应进一步击中对方的某一具体部位,甚至也包括自身的防守技术。不怕千招会,就怕一招熟。熟能生巧,是必须要付出代价的。这需要毅力与悟性。

### 诀窍之三:“狠”字诀

为什么小孩一般打不过大人?这固然有速度、准确性的问题,但另一个关键则是力量的大小。力量越大,也就是越“狠”,效果越好。在这里,“狠”可以被理解为一个人的功力。这种功力的检测是比较简单的,训练与提高就相对较难了。古代老师傅强调:“力大打力小”,这是十分深刻的。“狠”不仅仅是指力气,也是指习武者的胆量或勇气。所谓的“一胆二力”,在这里就统一为一个“狠”字。

### 诀窍之四:“稳”字诀

“稳”指的是状态的相对固定。只有长时间地维持状态,才有可能进一步提升状态。锻炼与修炼的区别是:锻炼重在维持状态,修炼重在提升状态。

### 诀窍之五:“灵”字诀

更高的境界是一个“灵”字:心“灵”、身“灵”。到此地步,全身是“眼”,遍体是“手”,处处能观察,时时可攻防。习武者举手投足,都给对手无形的压力。无论是后发制人,还是先下手为强,都能淋漓尽致地表现出自己的功力,逐步达到“人不知我,我独知人,英雄所向无敌”的奇妙境界。



## 记武术精英教练——刘二晴

2011年11月26日,由南京市武术运动管理中心、南京市武术运动协会、南京市龙江体育馆举办的迎青奥倒计时一千天2011年南京首届武术精英排名赛在龙江体育馆激情上演,健高武术俱乐部的郭美、赵益、田竞、韦一凡分别获得了少年女子乙组长拳冠军、儿童男子组刀术第二名、少年男子甲组长器械冠军、儿童男子组八极拳冠军和儿童男子组剑术第二名的佳绩。让人震撼的是,这些获奖的大多数小选手师从于健高武术俱乐部年仅23岁的专业教练刘二晴。



刘二晴教练

1988年出生的刘二晴是原河南省武术队运动员,习武15年,被评为“国家武英级运动员”,荣获多项武术冠军,曾多次到英国、马来西亚、日本、中国香港、中国澳门等地进行教学表演。多次担任河南省、郑州市、焦作市武术裁判工作。健高武术是属于极真会馆里面的一项经营项目。刘二晴老师曾带领着俱乐部里的小学员参加过多次比赛,获得不少奖项。

南京健高武术俱乐部是江苏省南京市武术运动管理中心唯一认定的专业武术俱乐部和武术人才培训基地,位于中山东路南京市全民健身中心十七楼极真会馆内,交通便利,设施齐全,环境一流。俱乐部的宗旨是竭诚为武术爱好者打造一座集学习、演示、交流、研讨、传播武术技法、养生健身功法、修身性新法和攻防散打拳击格斗技法的展示平台。俱乐部有一支专业的优秀教练队伍。学员在这里能学到规范的中华武术,能得到专业的武术训练。1.学员达到一定年龄将可参加正规的

### 获奖经历

- 2003年河南省武术套路冠军赛刀术第一名 棍术第一名
- 2004年河南省传统武术套路比赛八极拳第一名 少林刀第一名
- 2007年河南省大学生武术比赛刀术第一名 棍术第一名 长拳第一名
- 2007年全国大学生武术套路锦标赛刀术第一名
- 2008年全国第九届中医药保健运动会刀术第一名 八极拳第一名
- 2010年江苏省传统武术比赛刀术第一名 八极拳第一名

# 空手道 极真会馆

常年招生中

极真会馆玄武道场成立于2000年,本会馆通过数年的努力在上海、南京、杭州、宁波、无锡等地开设了45家道场。是现在中国内地拥有道场最多的会馆。

### 少儿空手道:

初级班 周六10:00-11:30 周日10:00-11:30  
提高班 周六 18:15-19:35 周日16:15-17:45

### 少儿武术:

启蒙班 周六08:30-10:00 周日08:30-10:00  
提高班 周二 17:00-18:30 周四 17:00-18:30  
竞赛班 周六 14:30-16:00 周日 14:30-16:00

### 跆拳道:

周三 18:00-20:00 周五18:30-20:00  
周六16:00-18:00 周日19:00-20:00



极真会馆



另有泰拳、散打、拳击、剑道、咏春、古拳法、截拳道等特殊课程

- ★ 武术学员达到一定年龄将可参加正规的比赛,成绩合格者可获得国家级运动员证书。
- ★ 俱乐部学员均可参加中国武术段位的考核领证。
- ★ 俱乐部常年招生,设有日常班、寒暑假班、专设有假期少儿课程。

1新街口全民健身中心  
中山东路145号全民健身中心十七楼  
电话: 84653644  
2山西路  
山西路67号世贸中心大厦A1座六楼(傅佐路旁)  
电话: 13912975289

3仙林道场  
仙林大学城大成名店负二层飞虎健身中心  
电话: 15950561003  
4银城东苑  
城东银城东苑健身会馆(月牙湖东侧)  
电话: 13814090101

5夫子庙  
平江府路秦淮区体育中心  
电话: 15996268531  
6浩沙道场一部  
秦淮区升州路167号(评事街站旁)  
电话: 15850508042

7浩沙道场二部  
新街口户部街29号力联大厦4楼  
电话: 13921433966  
8河西银城西堤国际道场  
奥体银座西堤国际健身中心  
电话: 13912975289