



Canada One Family Network

Address: 400 Esna Park Dr., Unit 21, Markham, ON, L3R 3K2

Tel: 416 399 7129 Email: canadaonefamilynetwork@gmail.com

加拿大一同家园文化中心武术课程之一

《形意拳班》

- 1, 初级班一期：12 次。教授站桩，三体式，五行拳之劈拳。
- 2, 初级班二期：12 次。教授五行拳之崩拳，钻拳。
- 3, 初级班三期：12 次。教授五行拳之炮拳，横拳。
- 4, 形意拳中级班：24 次。教授行意拳套路之《五行连环拳》。
- 5, 形意拳高级班一期：24 次。教授十二形拳：
虎形；(鸟台)形；熊形；鹰形；蛇形；鼉形；龙形；马形；鹞形；鸡形；燕形；猴形。
- 6, 形意拳高级班二期：形意拳套路，每一套路暂定 12 次。(1)形意八式；(2)杂式锤。

杨继宗，原北京市形意拳研究会常务委员，孙式太极拳第三代，八卦掌第五代，形意拳第六代传人。杨继宗于 1969 年师从形意拳大师孙凤林先生，学习形意拳和孙式太极拳。期间，多次与师兄王桐一起，受到孙祿堂先生爱女与衣钵传人孙剑云师叔的亲自指导点拨。八十年代，又向大师兄王桐(八卦掌第四代传人，北京市形意拳研究会会长，北京市八卦掌研究会创始人之一)学习了八卦掌。

杨继宗内家拳师承：

- 1, 孙氏太极拳第三代传人：孙祿堂 - 孙凤林 - 王桐，杨继宗。
- 2, 八卦掌第五代传人：董海川 - 梁振甫 - 李子鸣 - 王桐 - 杨继宗。
- 3, 形意拳第六代传人：李洛能 - 刘奇兰 - 李存义 - 李子扬 - 孙凤林 - 王桐，杨继宗。