



## Canada One Family Network

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

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

- 1, 初级班一期：12 次，教授站桩与基本功法。
- 2, 初级班二期，三期，四期：各 12 次，教授孙式太极拳分解动作之一，二，三。
- 3, 中级班：12 次，教授 74 式《孙氏太极拳》套路。
- 4, 高级班：12 次，孙式太极动作研修。

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，受到孙禄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： 孙禄堂 - 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。