



# 吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会

PERSATUAN SENAMAN YANGSHI LAOLIULU TAIJIQUAN KUALA LUMPUR

PPM-011-14-17122007

20-1, Jalan SP 3/2, Taman Saujana Puchong, 47110 Puchong, Selangor [laoliulu-taiji.com](http://laoliulu-taiji.com) [Laoliulu MY](https://www.facebook.com/LaoliuluMY)

此栏仅供协会用  
Official Use only

报名站 Station

收据单号 Receipt No.

## 学员申请表 STUDENT APPLICATION FORM

中文姓名 Chinese Name \_\_\_\_\_

英文姓名 English Name \_\_\_\_\_

性别 Gender \_\_\_\_\_

出生日期 D.O.B. \_\_\_\_\_

国籍 Nationality \_\_\_\_\_

身份证号码 I.C. No. \_\_\_\_\_

手机号码 Mobile No \_\_\_\_\_

住家联络号码 Tel No. \_\_\_\_\_

电子邮箱 Email Address \_\_\_\_\_

面子书账号 Facebook \_\_\_\_\_

住址 Home Address \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

职业 Occupation \_\_\_\_\_

任职公司 Company \_\_\_\_\_

公司地址 Company \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

照片

Photo

有无学习太极或其他武术（如有，请详细说明） Did you ever learn any martial arts? (If yes, please specify)

有 Yes  无 No \_\_\_\_\_

健康状况（如不良，请详细说明） Health condition or pre-existing diseases? (If poor, please specify)

良 Good  不良 Poor \_\_\_\_\_

如何得知本协会招生信息（可多选） How you know about our New Intake? (Select all applicable)

报章新闻 Newspaper  布条 Banner  传单 Brochure  协会网站 Website  面子书 Facebook

协会公众讲座及活动 Public Talks and Activities  亲友介绍 Friends and Family

学员签名 Signature \_\_\_\_\_

日期 Date \_\_\_\_\_





# 吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会

PERSATUAN SENAMAN YANGSHI LAOLIULU TAIJIQUAN KUALA LUMPUR

PPM-011-14-17122007

20-1, Jalan SP 3/2, Taman Saujana Puchong, 47110 Puchong, Selangor [laoliulu-taiji.com](http://laoliulu-taiji.com) [Laoliulu MY](https://www.facebook.com/LaoliuluMY)

## 学员须知

### 本协会简介

**老六路：**杨式太极拳开山祖师为杨露禅，中国河北省邯郸市永年县人。杨式太极拳分为大、中、小三种架式。中架内功太极拳别称老六路，为杨家第二代宗师杨健候所传，针对人体内部，内劲，内气和思想意念进行训练。

**钱丰师傅：**中国辽宁鞍山人，1978年生，杨式内功老六路太极拳第八代传人，师承姜有奎师傅。期间多次受师公已故中国著名武术家李和生大师的亲自悉心指导，对太极拳深入钻研造诣极高。2006年钱丰老师远渡南洋，来到马来西亚吉隆坡创办了吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会，开始教授老六路。

### 协会宗旨

- 一、提供更多的学习机会予公众人士，锻炼身体，增强体质，促进身心健康等。
- 二、传承中华武术之精髓，推广杨式内功老六路太极拳及内功太极拳揉手、发劲和技击散手。
- 三、以弘扬中华民族传统武术文化为责任，以增进中马两国的太极拳文化交流为重点。

**协会口号：**老六路，激发生命潜能，协助您通往健康之路

### 协会练习地点

练习站	每周练习时间		联络人	联络电话
Pusat Perkhidmatan JKKK Kampung Baru Ampang	星期一	8:00pm – 9:10pm	吴垂祁先生 钱丰师傅	019-332 9217 016-331 0996
	星期四	8:00pm – 9:10pm		
八打灵白沙罗中华小学站	星期二	8:00pm – 9:10pm	张和深先生 伍伟良先生	012-229 9735 012-206 8881
	星期四	8:00pm – 9:10pm		
吉隆坡育南华文小学站	星期二	8:00pm – 9:10pm	蔡庆温先生 黄日兴先生	019-364 1097 012-494 0025
	星期六	4:00pm – 5:10pm		
Boulevard Business Park	星期三	8:00pm – 9:10pm	吴垂祁先生 钱丰师傅	019-332 9217 016-331 0996
	星期六	8:00pm – 9:10pm		
Bukit Jalil Golf and Country Resort	星期五	8:00pm – 9:10pm	谭国平先生 彭威胜先生	012-525 5911 010-511 5445
	星期日	9:30am – 10:40am		

新生入学初期每堂课七十分钟，每两周三堂课（即每两周停一堂课）。

待太极拳学有小成即可参与旧生一同练习，届时课时将延长至两小时，且每周两堂课。

### 协会联络方式

会所地址：Persatuan Senaman Yangshi Laoliulu Taijiquan Kuala Lumpur

20-1, Jalan SP 3/2, Taman Saujana Puchong, 47110 Puchong, Selangor.

网站：[www.laoliulu-taiji.com](http://www.laoliulu-taiji.com)

电邮：[laoliulu.my@gmail.com](mailto:laoliulu.my@gmail.com)

面子书：[fb.com/my.laoliulu](https://www.facebook.com/my.laoliulu)

Youtube：[youtube.com/LaoliuluMY](https://www.youtube.com/LaoliuluMY)

联络人电话：会长 012-667 9200（陆碧湖）

副会长 019-332 9217（吴垂祁）

财政 012-223 4981（李周华）

秘书 016-856 9280（杨敏业）



# 吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会

PERSATUAN SENAMAN YANGSHI LAOLIULU TAIJIQUAN KUALA LUMPUR

PPM-011-14-17122007

20-1, Jalan SP 3/2, Taman Saujana Puchong, 47110 Puchong, Selangor [laoliulu-taiji.com](http://laoliulu-taiji.com) [Laoliulu MY](https://www.facebook.com/LaoliuluMY)

## 协会规则

### 学员规则:

1. 学员请准时出席各站每周两次的练习，并遵从站长的安排。
2. 学员必须穿本会会服出席每周两次的练习。
3. 学员请填写妥学员申请表并缴交报名费 RM100/人给各站站长。
4. 学员请在每月第一个星期内缴交学费 RM80/人给钱丰师傅。
5. 学员请在每年一月提前连缴一、二月两个月学费 RM160/人给钱丰师傅。

### 会员规则与义务:

1. 所有学员一入学即自动成为本会附属会员。
2. 符合以下资格者，均可申请为普通会员：
  - a. 在籍本会附属会员，满十八岁以上马来西亚公民或永久居民。
  - b. 入学至少两年，已完成学习老六路太极拳拳架动作，并已拜师入门。
  - c. 填写申请表、无逾期缴费、两位普通会员一人提议一人附议，提呈理事会审批合格者。
  - d. 经理事会审核批准后，附属会员可升格为普通会员。
3. 会员有权利参与协会活动、共用协会资源、出席会员大会等会员权利。
4. 会员有权利享有福利金发放 RM150（仅限会员父母、配偶、子女白事）。
5. 会员有义务积极努力推广、弘扬与发展杨式内功老六路太极拳文化、并维护本会利益。
6. 会员有义务按时缴交年捐及福利基金，普通会员有义务出席会员大会：

	附属会员	普通会员
请根据协会通告每年缴交年捐给各站站长。新生第一年免缴。	RM50/人	RM50/人
请根据协会通告每年缴交福利基金给各站站长。新生第一年免缴。	RM30/家庭	RM30/家庭
请根据协会通告出席会员大会。	无投票权	有投票权

7. 会员会籍：
  - a. 逾期缴付年捐超过三个月者，理事会有权暂停其会员权利，直至缴清款项为止。
  - b. 逾期缴付年捐超过一年者，理事会有权革除其会籍。
  - c. 违反本会规则或损坏本会会誉者，理事会有权革除其会籍。

## 门规师训

五戒：一戒不敬师长，二戒同门相残，三戒争强斗狠，四戒狂妄自大，五戒为非作歹。

五不传：骨柔者不传，智钝者不传，凶险者不传，轻露者不传，危害社会者不传。

## 费用列表

项目	Items	单价 Unit Price	
报名费	One-Time Enrolment Fee	RM100	
每月学费	Monthly Tuition Fee	RM80	
年捐	Annual Due	新生第一年免缴 First year is waived RM50	
福利基金	Annual Welfare Fund	新生第一年免缴 First year is waived RM30	
会服	T-Shirt	可选款式尺码 Available type, size RM35	
	有领 Collared		XS S M L XL XXL
	V领 V-Neck		
太极拳教材	Teaching Materials	可选 Optional	
	《内功解密：杨式太极拳老六路》李和生著（中文版）	RM38	
	《内功解密：杨式太极拳老六路》李和生著（英文版复印本）	RM25	
	《太极拳养生与实践——解读太极劲》姜有奎著	RM18	
	《内功道：杨式内功老六路太极拳教学录像》钱丰主讲演示	RM20	



# 吉隆坡杨式内功老六路太极拳协会

PERSATUAN SENAMAN YANGSHI LAOLIULU TAIJIQUAN KUALA LUMPUR

PPM-011-14-17122007

20-1, Jalan SP 3/2, Taman Saujana Puchong, 47110 Puchong, Selangor [laoliulu-taiji.com](http://laoliulu-taiji.com) [Laoliulu MY](https://www.facebook.com/LaoliuluMY)

## 协会教学大纲纲要:

班次	期次	学习内容	时间	段次	学习重点
入门班			1-2 年		
1	入门班 第一期	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解何谓太极阴阳之理</li> <li>讲解老六路内功练习方式</li> <li>讲解腰变手的基本道理</li> <li>教授松功无极桩</li> <li>教授腰功基本功:               <ul style="list-style-type: none"> <li>平圆腰功</li> <li>立圆腰功</li> <li>揽雀尾</li> <li>左右拥手</li> </ul> </li> <li>教授太极拳八十八式第一路</li> </ul>	3-4 个月	初段	<ul style="list-style-type: none"> <li>何谓松</li> <li>如何松</li> <li>无极桩</li> <li>松功口诀</li> <li>何谓腰</li> <li>如何用腰</li> <li>基本功口诀</li> <li>第一路</li> </ul>
2	入门班 第二期	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解腰功整劲的基本道理</li> <li>讲解腰变手的练习要求:               <ul style="list-style-type: none"> <li>动手先动腰, 撤手先撤腰</li> </ul> </li> <li>介绍太极八法:               <ul style="list-style-type: none"> <li>拥、捋、挤、按、採、捌、肘、靠</li> </ul> </li> <li>教授腰功整劲琵琶桩</li> <li>教授太极拳八十八式第二路</li> </ul>	3-4 个月	二段	<ul style="list-style-type: none"> <li>何谓整劲</li> <li>何谓腰变手</li> <li>整劲琵琶桩</li> <li>第二路</li> </ul>
3	入门班 第三期	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解腰功整劲的练习要求:               <ul style="list-style-type: none"> <li>跟紧跟严, 不丢不顶</li> </ul> </li> <li>介绍发劲, 讲解:               <ul style="list-style-type: none"> <li>定步发劲、活步发劲</li> </ul> </li> <li>教授整劲杠杠力双人対练</li> <li>教授太极拳八十八式第三路</li> <li>教授太极拳八十八式第四路</li> </ul>	3-4 个月	三段	<ul style="list-style-type: none"> <li>如何练整劲</li> <li>如何腰变手</li> <li>整劲杠杠力</li> <li>何谓发劲</li> <li>如何练发劲</li> <li>第三路</li> <li>第四路</li> </ul>
4	入门班 第四期	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解松功的拳理拳论</li> <li>讲解腰变手的拳理拳论</li> <li>介绍整劲三角力</li> <li>教授发劲双人対练</li> <li>教授八法的基本练习方式</li> <li>教授太极拳八十八式第五路</li> <li>教授太极拳八十八式第六路</li> </ul>	3-4 个月	四段	<ul style="list-style-type: none"> <li>何谓八法</li> <li>如何练八法</li> <li>第五路</li> <li>第六路</li> </ul>
进阶班			2-5 年		
5	进阶班 太极拳 五段	<ul style="list-style-type: none"> <li>重复练习第一路至第六路:               <ul style="list-style-type: none"> <li>功夫全从拳架来</li> </ul> </li> <li>答疑拳架动作及练习方式</li> <li>教授太极拳十三势八法五捶</li> <li>不定期举办一步功提升班</li> </ul>	1-2 年	五段	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰变手练习</li> <li>腰功练习</li> <li>八法五捶练习</li> <li>十三势</li> </ul>
6	进阶班 太极拳 六段	<ul style="list-style-type: none"> <li>介绍粘劲、拿劲、化劲</li> <li>介绍揉手听劲</li> <li>介绍丹田内气 (二步功)</li> <li>讲解发劲与其它劲的综合应用               <ul style="list-style-type: none"> <li>松弹发、合发、跟严发、引化发</li> </ul> </li> <li>答疑松功及腰变手拳理拳论</li> </ul>	1-3 年	六段	<ul style="list-style-type: none"> <li>何谓四劲:               <ul style="list-style-type: none"> <li>粘拿化发</li> </ul> </li> <li>何谓听劲</li> <li>发劲应用</li> <li>松功应用</li> <li>腰变手应用</li> </ul>
7	进阶班 太极棍	<ul style="list-style-type: none"> <li>教授太极短棍</li> </ul>	N/A	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>太极短棍</li> </ul>
8	进阶班 太极刀	<ul style="list-style-type: none"> <li>教授太极散手刀</li> </ul>	N/A	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>太极散手刀</li> </ul>
9	进阶班 太极剑	<ul style="list-style-type: none"> <li>教授杨式太极剑</li> </ul>	N/A	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>杨式太极剑</li> </ul>
升华班			长期		
10	升华班 二步功 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>总结一步功: 腰变手</li> <li>教授二步功: 气变手 (略)</li> </ul>	长期	七段	(略)
11	升华班 二步功 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>教授二步功: 气变手 (略)</li> </ul>	长期	八段	(略)
12	升华班 三步功	<ul style="list-style-type: none"> <li>教授三步功: 意变手 (略)</li> </ul>	长期	九段	(略)