

江 门 市 武 术 协 会

关于 2018 大湾区侨乡非遗武术文化节 “武术融入生活板块” 的活动方案

为了响应 8 月 11 日“世界武术日”武术融入生活主题，让更多人了解与分享武术的快乐。也为 8 月 11 日“2018 大湾区侨乡武术大赛”预热、宣传、造势，特定于 8 月 10 日下午 14:30-17:00，在江门奥园广场、新会龙泉度假酒店、江门东湖公园、江门长堤广场 4 个公共场域开展武术现场教学、武术趣味活动。

另外，江门三区四市会员单位自发组合，在公共场域开设新场地。组委会将为大家提供统一的背景版设计图样，也会为大家预留本场地承办单位署名位置（最好有赞助，制作费用自理。没有赞助的拉横幅亦可）。以亲民、近民的小型教学、趣味活动为准，不搞大展演活动。

一、活动内容

（一）**武术展示**：个人短小精湛拳套，集体短小拳套。

（二）**非遗武术现场教学**：各场地以“侨武九式”中非遗武术单式拳套为主（选其中一式即可）。亦可其它拳套招法组合。

（三）**武术趣味活动**：长杆较力、定步推手、定步单手较力等（可自行设计功力趣味游戏）。

长杆较力 方法：3.5-4.5 米结实竹竿一条，两头用布包裹。两手紧握长竿一头，在直径 6-8 米的圆圈中推顶对方，在裁判鸣哨开始后，先出圈为输方（禁止突然发力）。可 1 对 1（个人赛），3 对 3 较力（团体赛）。

定步推手 方法：两人开步站立、也可马步半蹲，一臂距离。两人微曲臂双掌心对接准备开始。两掌互相攻防推顶对方手掌，禁止接触对方两掌外的任何身体部分，重心不稳先移动脚位置为输方。

定步单手较力 方法：两人错位面向，两人左脚（或右脚）相靠，左手（或右手）紧握，不准松手，可相互前后、左右推拉扯拽，重心不稳脚先移动为输方。

二、活动方式

建议活动内容交叉循环进行，有趣不枯燥。参与武术组织可以带上自己拳馆标志适当推广。

三、参与方式

各单位会员，自愿报名，就近参与原则。先报名联系秘书处许永华（13828047889），由秘书处统一协调。如有新增加场地请尽快联系秘书处。报名截止时间 7 月 20 日。

四、场地及协调人

江门奥园广场：暂空

新会龙泉度假酒店：刘嗣传副主席

江门长堤广场：朱耀雄副主席

江门东湖公园：吴泽明副主席


江门市武术协会
2018 年 7 月 14 日

