

続きまして、受講生の皆様に「大八極」をご披露いただきました。

八極拳の二つ目の套路（とうろ）で実践的な技が組み込まれています。



つぎに、田村 淳先生の「八極小架」をご披露いただきました。

八極拳で最初に学ぶ套路で、熟練者は一回につき数十分の時間をかけ、気を練りあげます。身体を開くとともに強靱な足腰と攻撃力を養うことができます。

