

沖繩空手与健身

小林流空手、琉球古武道博正塾
上地流 毛先生

沖繩空手流派

沖繩空手作为沖繩文化的一个标识被全世界所熟知。
就像我国传统文化中的戏曲有很多种类和流派一样，

沖繩空手也有很多的【流派】和【会館】

首里手系（国都）：小林流、松林流、少林流等

那霸手系（港口城市）：剛柔流、劉衛流等

泊手系（港口城市）：沖繩拳法、松林流等

唐手系（中国影响较多）：上地流等

还有武器術的运用：沖繩古武道（不属于空手）

今天到场的主要是【小林流】和【上地流】

沖繩空手的热身

热身其实各个流派都各有不同
今天为大家带来十分方便的
您在家里就可以做的热身動作
非常便利

这里有几个要求（2人一组）：

1. 请大家使用腹式呼吸
2. 呼吸的时候请发出较为明显的声响
3. 尽可能感受自己的肌肉发力
4. 注意安全~不勉强自己

上地流唐手

唐手最主要的一个分支流派

来源有几种说法，一说是中国武术占比较大，一说是久米村唐手占比较大，不过无论如何它都属于受中国武术影响最深的空手流派

上地流的特点是半硬半软，硬功强打和柔美的動作相辅相成

毛先生这一支的上地流是上地流开祖的儿子最信赖的大弟子

高良信德先生（冲绳无形文化财）的组织

接下来我们来看一下毛先生为我们带来的体验内容

以及其動作能够怎样对我们的健康提供帮助

小林流

首里手的一个分支流派

作为国都武術，最为冲繩本土化，也受到中国、日本本土
以及东南亚武術的影响

小林流的特点是直进直退，以“直线”動作为主

我们这个分支属于小林流究道館系，是由“冲繩铁拳”比嘉佑直先生
创立的，加入了很多腰胯的動作

接下来我们来体验一下小林流的部分動作
以及其動作能够怎样对我们的健康提供帮助

沖繩空手与健康

以上就是博正塾及相关人员带来的
小林流、上地流的動作
能给大家日常生活/健康带来的收益

感谢大家的参与