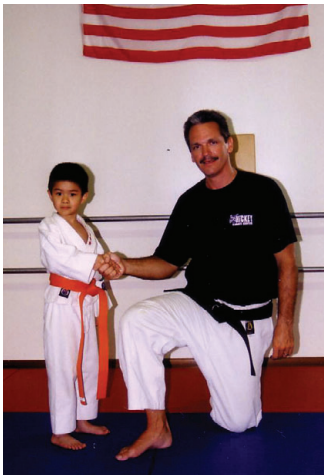


磨練·成長

黃意錚



黃意錚今年14歲,他從6歲開始進入關武院學習空手道。由於生性腼腆,身體協調性差,加上美國老師從不糾正動作,進步較慢。學了四、五年,動作仍然缺乏力度和速度。自2005年起,他每年暑假回國,在廣東學習武術兩個月,每天早、晚各兩小時。廣東的炎熱天氣和高強度訓練,使他的耐力、毅力都得到磨練。幾年的空手道功底,加上中國教練的嚴格要求,使他的本領有了突飛猛進。回美以後,又在中文學校和長城課後班,由胡康妮老師對其動作進行打磨、規範,尤其是對套路動作的來源、在實戰應用上的講解、分析,使他的動作有了進一步的完善,準確有力、剛柔並濟。



武術的訓練,又反過來給他的空手道學習以極大的促進。在歷次考級中,他的kata(套路)動作都得到

裁判的一致好評。他進入了武院的表演隊,並且除去與隊友表演集體套路外,還被編排了個人的武術表演片段。

空手道武院眾多的教練和齊備的安全設施,還使他得以練習武術的高難動作,如旋子、空翻等。

8年的學武經歷,使他性格成熟沉穩,能吃苦耐勞,做事認真負責;兩年的武術助教經驗,也給了他鍛煉組織能力的機會。

黃意錚在中國習武期間,參加了2006年廣東省青少年、兒童傳統武術項目錦標賽,獲規定長拳二等獎;在2007年世界散打王第二屆國際傳統武術精英邀請賽上獲規定長拳一等獎、追風刀三等獎;回到美國,參加了2007年第33屆美國空手道聯盟全國及國際錦標賽(USA KARATE FEDERATION NATIONAL and INTERNATIONAL CHAMPIONSHIPS),獲空手道套路銅牌、空手道自由搏擊銅牌及中國武術金牌。

去年年底,黃意錚如願得到空手道少年黑帶。今年6月27日,在他14歲生日前3天,他獲得了空手道成人黑帶初段,達到了他習武生涯的一個新的里程碑。

(CPEA 教育組 供稿)

在長城夏令營中,武術課因其獨特的魅力,成爲今年最受歡迎的課程之一。

長城夏令營武術主教練胡康妮老師,從小習武,受教於很多四川武術名家。如峨嵋派武術名家丁國基、李虎成,北派查拳名家張英震、任海清,並跟隨四川體院教授中華武術九段王書田習長拳、八卦、太極。胡老師獲中華武術太極拳六段,四川武協高級教練稱號。峨嵋武術根深葉茂,學生衆多,其中包括全國武術冠軍,全美六十



練習,主要有壓、踢、跳、仰臥起坐,再練武術的基本步形、手形、拳形。

提高班以三個助教爲主,經過兩周訓練後,逐漸將另外幾個基礎較好的小朋友晉陞到了提高班。在提高班里,小朋友們除了壓、踢、跳的基本功外,更加入了高難度的騰空飛躍、旋風腿、鯉魚打挺、掃堂腿

及空中連跳組合,併正在根據小朋友的特點,開始學習拳術及器械。

學習武術是一個循序漸進的過程,不是一朝一夕就可以一蹴而就的,要通過常年堅持不懈的練習,在紮實的基礎上,身心雙修,不斷進步,以達到質的飛躍。



級跆拳道冠軍、武打明星陳虎,全國武術冠軍、華盛頓峨嵋武術館創建人呂小林女士等。

夏令營的不少小朋友是初次接觸武術,胡老師以其深厚的傳統武術根底,輔以當代學院派教學方法,耐心指導,使得小朋友們不僅學會了不少武術的基本功,初級拳套,更懂得了武術一些招式的注解及中國武術特有的文化內涵。

胡老師將學生分爲初級班與提高班。

初級班,以武術基本功爲主,加強腿、腰、臂的柔韌性及力量的



在勤學苦練、互幫互學的和諧環境中,小朋友們已經開始嘗到了習武的樂趣,還感受到了師出同門的情誼。相信以後他們在講述自己的習武經歷時,不但會記得長城夏令營的啓蒙老師胡老師,還能說出自己的師承流派了,何況師祖中還有打敗日本武士的查拳名家張英震,打金章主裁判丁國基,中華武術九段王書田啊!

(CPEA 教育組 供稿)



輪盤島賭城王麗雅 感謝克城觀光團



2009年八月一日早上9點,接到輪盤島賭城亞洲部旅遊克城代理劉小姐的電話,說是39人旅遊觀光團順利從百佳超市門前出發了,讓我做好接應準備。

終於,中午12點時,我和同事Emily小姐在車上與大家會面。我們熱情地接待了這批來自克城的觀光團,申請辦卡,豐盛的自助餐,精美的紀念品,賭城簡介,遊戲規則小技巧,拍照留念等等,最後大家興緻勃

勃地來到了賽狗現場。

由張曉霞帶領的這一行亞裔遊客,精神飽滿神采飛揚浩浩蕩蕩,在賭城里所到之處都留下了一道美麗的風景線。

最後,衷心地感謝我的熱情有魄力又智慧冲天的克城代理劉小姐,是你的愛心和奉獻精神讓我有幸又認識了这么多的克城好朋友,衷心祝願你——劉小姐和我所有的克城朋友們,家人幸福,健康,快樂!

王麗雅

Exhibit at this free family event and extend your reach in the community!

Saturday, Aug., 22, 2009 9:00 am-3:30pm

John Hay High School, 2075 Stokes Boulevard, Cleveland, OH 44106

Dear Prospective Exhibitor:

The Congressional Black Caucus Foundation (CBCF) is seeking exhibitors for the 2009 Black Health Empowerment Project (BHEP) Tour, a national obesity awareness and health promotion initiative designed to educate African Americans about obesity's relationship to chronic diseases. This free community health event features a Healthy Living Forum and Health & Fitness Expo, which include presentations by national and local health experts, fitness and cooking demonstrations, free health screenings, valuable information, and fun activities for the entire family.



the event to their patrons, clients or stakeholders and register at least 10 of them for the event. This prospectus provides information about the Black Health Empowerment Project and exhibiting opportunities that are available at these important events. If you are interested in being an exhibitor, please

review this guide closely, complete the attached Exhibitor Space Request Form and return it via fax to (202) 204 - 5155. Participation is confirmed by written notifications that include venue access, set-up and break-down times, and a detailed schedule of activities. Please contact Adriana Spikes at (202) 744 - 5163 for additional information. We look forward to working with your organization to present an educational and memorable experience that encourages attendees to Eat, Move and Test for Health!

Sincerely,

LaShonya McNeil *Adriana M. Spikes*

La Shonya McNeil **Adriana Spikes**
BHEP Program Coordinator BHEP Event Consultant
Register: 1888-353-2437 www.bheptour.org

三參有幸

許氏好禮組合系列 新登場!
全美唯一華人自營參場
用心研發成分道地精純
健康·精緻·實惠·誠意

美國許氏參業集團

1-800-826-1577 www.hsuginseng.com



1.參月 \$18.88
全球獨家首創花旗參月餅(6粒入)
花旗參茶隨參包(10袋入)



2.參意 \$22.88
威州花旗參片(#126.4/1/4磅裝)
花旗參茶隨參包(10袋入)



3.參情 \$19.88
花旗參蘆薈水凝膜(#5819/4片入)
花旗參滋潤乳液(#1055/4oz)