



李文深教练传授小记者螳螂拳招式。

“我要继续学习中国武术！”

小记者走进武馆感受“国粹”魅力



小记者
大课堂

7月11日,24位宁波晚报(现代金报)小记者走进文深武道俱乐部武馆,在中国武术七段、传统武术教练李文深的带领下学习武术知识,体验中国武术招式,给暑期生活增添了一抹不一样的亮色。

□现代金报 | 甬派 记者 张培坚 实习生 曹佳颖

“中国武术有着悠久的历史,是中国传统文化的重要组成部分,也是中国四大国粹之一。”活动伊始,李文深教练给小记者们介绍中国武术的历史与文化,“中国武术不仅仅是一种战斗技巧,还有助于提高大家的身体素质,培养意志力。”

“我八岁学习中国武术,十二岁开始参加比赛,它带给我很多荣誉,所以我一直坚持至今,也希望更多的年轻人能够了解中国武术的魅力,把中国武术更加发扬光大。”谈起中国武术的未来,李文深教练充满了期待。上世纪80年代,李文深曾连续四届获得黑龙江省和全国散打65kg级冠军,师承螳螂拳名家、著名散打教练,系统掌握了太极梅花螳螂拳和六合螳螂拳。

未曾学艺先学礼,未曾习武先习德。正式传授功夫前,李文深教练先向大家演示中国武术礼:“右拳左掌,掌根向前平推,右腿后退,左腿并拢,双手放下,目视前方……”小记者们认真随着李教练做好每一个动作,大家

的神情显得格外精神。

“螳螂是自然界中特别凶猛的昆虫,它不惧怕任何对手,甚至敢跟比自己大的动物进行较量,而且不一定会输。”作为资深的螳螂拳教练,李教练先从螳螂的习性讲起,让小记者们更容易理解螳螂拳的由来和独特之处。大家听得格外认真,生怕漏掉任何一个细节。

“螳螂拳讲究的是灵活协调。”李教练边说边展示了梅花螳螂拳,手上有劲,脚下有力,双手似螳螂前爪,一招一式尽显风范,一拳一腿顿露锋芒。“左脚向前勾起来,左掌放在胸前,然后出右拳。”随后,李教练向大家详细讲解了“丁部捶拳”。有的同学晃晃悠悠地站不住脚,李教练走到他们身边,帮助他们调整姿势。

李教练介绍说,梅花螳螂拳、七星螳螂拳、六合螳螂拳是目前普及较广的拳种,它们都离不开两个基本的招式——大登山和小登山。在李教练的分解演示下,同学们跟着蹲下扎马步,而后上身向左旋转,两手放在腰间,抬头挺胸,后膝盖伸直就是大登山,后膝盖弯曲就是小登山。

“螺手冲锤”是六合螳螂拳里的一个重要招式,“左脚向左前上步,左手从右向左转一圈,右手出拳。”同学们跟着李教练的动作一遍一遍地模仿,汗水逐渐从额头滑落,但大家都被传统武术的精神所激励着,坚持进行练习。

“今天我学到了基本招式,让我对中国武术有了初步了解。”海曙区雅戈尔实验学校的周芷歆同学说道。来自高新区外国语学校的廖丁一学完之后对中国武术产生了浓厚兴趣:“我之前学过跆拳道,但对中国武术没有太多了解,通过这次学习,我感受到了中国武术的魅力,以后想继续学习武术,弘扬我们自己的武术文化。”

了不起的中国武术

★ 7月11日,我幸运地参加了宁波晚报(现代金报)小记者研学活动。这一次,我们来到了文深武道俱乐部武馆。

武馆里面放了好多训练器材,有杠铃、哑铃、沙袋、拳击手套、护具,还有一些我没见过的东西。墙上有许多关于武术拳击的海报和教练的介绍,陈列架上放着许多金光闪闪的奖杯,代表着这个武馆的荣耀。

武馆的李教练首先传授我们中国武术礼:右拳左掌,掌根向前平推,右腿后退,左腿并拢,双手放下,目视前方。我们认真跟着教练学习动作要领。

李教练是资深的武术教练,特别擅长螳螂拳。他给我们表演了精彩无比的螳螂拳,看得我们目瞪口呆。最后李教练传授了我们六合螳螂拳和梅花螳螂拳的招式,我们所有人都认真学习动作。

研学结束时,李教练叮嘱我们回家要好好练习,弘扬我们的武术文化。

宁波东海实验学校401班
刘城焯(证号2310578)
指导老师 吴诗怡

★ 今天,妈妈带我去参加小记者的活动——学习中国传统武术。

一走进武馆,就看到小朋友们整整齐齐地排成了两队,我赶快跑过去站好,和他们一起认真地听李教练介绍关于武术的知识。李教练从八岁开始学习中国武术,十二岁就开始参加比赛,我觉得太厉害了。李教练还教了我们一些螳螂拳的招式,比如大登山、小登山,还让我们上去展示。我也在教练的鼓励下,大胆地走上去演示了一番。

中国武术真是博大精深,不愧是中国的“国粹”。

高新区实验学校新晖校区106班
周梓诺(证号2309124)
指导老师 孙嘉怡

★ 每个男孩心里都藏着一个武术梦、武侠梦,我也不例外。每当看到电视机里帅气的武打动作时,我都会热血沸腾。听说这次的“小记者大课堂”将走进武馆,我激动万分,不假思索地让爸爸报了名。最终我也很荣幸地被抽中了。

周二上午,阳光明媚,我的心情一样。我怀着无比激动的心情来到了武馆——文深武道俱乐部。这次带我们习武的是李文深教练。

首先,李教练向我们讲述传统武术知识,比如梅花螳螂拳、六合螳螂拳、六合拳、手搏术等等。然后他又向我们展示了传统武术技法,看得我们个个都竖起了大拇指并连连称赞“太精彩了”。最后,李教练还教了我们好几招简单实用的防身术。美好的时光总是短暂的,虽然我的动作还不是很到位,但是让我受益匪浅。

学习武术不仅能让我们强身健体,还可以培养我们的忍耐力,增强意志力。这真是一堂有趣且难忘的武术课啊!

鄞州区宋诏桥小学209班
高誉铭(证号2307185)
指导老师 严倩



小记者们认真学习传统武术。