

马鬃飞扬,马蹄翻飞,盛装打扮的小小骑手端坐马上,奔跑跳跃,宛如行云流水般体现动感之美。眼前的场景有些似曾相识,仿佛每年一次“上海之跃”的翻版。只是,马背上并非金发碧眼的外国骑手,眼前的骑手都是稚气未脱的上海小囡。伴随着环球马术冠军赛落沪6年,越来越多的青少年爱上马术运动。马术也成为不少家庭加深彼此感情的特殊桥梁。

家庭伙伴

周末的清晨,当大多数同龄人还在赖床时,阳阳就已经缠着爸爸妈妈出门了。每周两次,她都会跨过长江大桥,来到崇明爱久马术俱乐部,探望他们家的另一位成员——一匹黑色的国产马“佐罗”。

一年前,在观赏了上海环球马术冠军赛后,酷爱马儿的阳阳就缠着爸妈要学骑马。从未接触过马术运动的一家人来到久负盛名的崇明爱久马术俱乐部,从此就与马术结下不解之缘。

在爱久俱乐部,一家三口都开始了马术训练,而在经过一段时间的训练后,他们更领养了俱乐部的马匹“佐罗”,成为马主。

与“佐罗”的相会,并不仅仅只是那45分钟一堂的训练课。领养“佐罗”后,帮助妈妈一起照顾它也成了阳阳心心念念的小任务。上课时,她会举着长柄刷,帮助妈妈一起给“佐罗”刷毛,上蹄油。下课后,一家人也会一起给“佐罗”冲凉降温,洗澡、梳毛。阳阳最喜欢的就是跟妈妈一起,牵着“佐罗”出去遛弯,“俱乐部后面的河边长满水草,那是佐罗最喜欢的地方。”而每次来上马术课,阳阳也总会记得在自己背包里放上几只玫瑰草

果——这是给“佐罗”的奖励。

走进马厩,“佐罗”那间非常好认——在它的马房门口,悬挂着两个精致的马蹄铁装饰,这些都是刘沁佳自己亲手制作的。

手机里,是“佐罗”各种神态的图片视频,家里摆设的也都是与马相关的各种雕塑、艺术品……自从领养“佐罗”以后,刘沁佳的家就变成了半个马文化展示地。阳阳妈妈介绍,“佐罗”以及马术已成为自己与女儿日常感情交流的重要桥梁,学英语、看绘本,只要有关于马的一切,阳阳都甘之如飴,接受度极高。

谈起与“佐罗”的缘分,阳阳妈妈刘沁佳滔滔不绝,她形容,那是“一见钟情触电般的感受”。从第一次见面,矮小的阳阳都够不到“佐罗”的脖子,到如今,一娃一马亲密无间,每次分离都要搂着脖子抱很久。刘沁佳认为:“马术运动让孩子从小就有了责任感。”

与其他运动不同,马术运动的核心是人与马之间的配合交流,在她看来,领养“佐罗”不仅仅是为了女儿练习马术方便,更是给孩子找一个“动物伙伴”。一旦建立起情感的纽带,对于马术运动训练也有好处。

成长历练

让孩子经历了成长。

“在我们俱乐部,有些家长反馈说,孩子在家什么活都不会做,但来这里之后,反而愿意打扫马房、照顾马匹。”爱久马术俱乐部负责人陈立忠介绍,在他们俱乐部600多名会员中,7-18岁的青少年会员占据大半数量。

“马术是贴近自然、培养爱心的项目,也是一种生活方式。学习马术对于培养青少年的体魄、爱心、品格以及学会面对失败等,都有独特优势,可以享用一生。”在陈立忠看来,一旦与马建立关系,孩子的变化会很大。中国孩子在自理能力和表达能力方面存在不足,规则和群体意识较为薄弱。但由于马术运动的特殊性,这些不足都能够在马术运动中逐渐得到克服。

“身体保持正直,挺胸,收腹!”场地中央,一名少女骑手在马上英姿飒爽,爱久马术俱乐部总教练张建军则站在场地中央,大声指导着姿态。问起马术对青少年的帮助,这名有着二十多年马术运动训练经验的“老法师”说:“青少年由于课业压力,容易造成不良的体态,影响正常发育,通过骑马的姿势,可以进行矫正,另外,马术还能锻炼骑手的协调能力、平衡感和注意力。”

练习马术能带给孩子什么?“感受挫折教育,锻炼耐心、培养爱心……”在刘沁佳眼中,马术运动的好处实在不少。她告诉记者,女儿曾是动不动就爱哭鼻子的“大小姐”,但自从养马、练马术之后,风吹日晒甚至意外落马都不吭一声。而马术练习中,克服落马恐惧,重回马背的过程,也



练门道

新骑马注意事项

顺利驾驭自己马儿的前提是你能让自己的马听得懂你的指令。除了缰绳,手、腿、口令等都是传递指令的方式。而马鞭主要起辅助作用,一般情况下不要用鞭子惩罚马。

上下马注意事项:

- 1. 上马动作要稳要快,迅速有力,胆大而警惕。
- 2. 上马后要尽快调好缰,右脚踩入马蹬内,以便控制马匹。
- 3. 蹬踏时应从蹬的外侧踩入,以防蹬革拧转,使蹬革平展地贴着小腿。
- 4. 脚前掌蹬踏,脚后跟略微下垂,绝对不要把整个脚都踩进去。
- 5. 通常从左侧下马,下马的动作是按照上马动作的相反顺序进行,直到立正姿势。
- 6. 千万不要把脚碰到马的屁股上,会容易造成马匹受惊,引发马匹突然性地奔跑或跳跃;也不要走到马的背后,预防马匹受惊踢人。

行有迹

沪上骑马好去处(部分)

- 上海爱久马术俱乐部
崇明汲浜公路999号 周一—周日 8:00—21:00
龙吴路4221号 周一—周日 8:00—19:00
- 上海松声马术俱乐部
人民塘东路621号(近浦星公路) 周一—周五 9:30—17:00
周六、日 9:00—18:00

本版图片 李铭坤 摄

悦动



味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波