

悦动

意无涯

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



申之魅

从弱不禁风到虎虎生风

◆ 李元春

早上5点半，许多小朋友还在睡梦中，但是王成绮、王若练这对还在上小学的双胞胎姐妹，已经像往常一样起了床，然后在爸爸的带领下去跑步。

姐妹俩是上海刚锋青少年体育俱乐部的学员，自从一年多前开始在俱乐部练起了武术，她们就养成了早起晨跑的好习惯。王先生说：“练武术，也要有好的体能，所以当初一到刚锋来上课，我就开始让她们晨跑，这个习惯已经坚持到现在，也算一个不小的收获。”

学武先学礼

如今让自己的孩子练武术，已经成了不少家长的选择，但仍有不少人把武术和打架联系在一起。“其实我们练武术，反而更注重礼仪，可以说是学武先学礼。”上海刚锋青少年体育俱乐部业务负责人信亚威说。

刚锋青少年体育俱乐部成立于三年前，是上海三星青少年体育俱乐部，以散打、套路等武术培训为主，去年俱乐部学员曾代表上海参加过第二届全国青年运动会。如今刚锋在上海各区已经有十多个培训点，慕名而来练习武术的也越来越多，每次招收新学员时，俱乐部特别强调的一点是礼仪教育。“在学员的整个培训过程中，我们都是把武德、礼仪教育放在第一位的，其实一个学员如果在武德、礼仪方面做不好，练武术也是没有什么前途的。”信亚威说。

在刚锋青少年体育俱乐部，可以看到这样的情景：学员进门和离开时，都会向教练行“抱拳礼”，这也

是武术界的一个通行礼仪，以礼始，以礼终。信亚威解释，行抱拳礼时，是左手成掌，右手成拳，左手覆在右手上，双手向前推出，“左手四指并拢伸直，表示德、智、体、美兼备，象征高尚情操，左手大拇指屈曲内扣表示不骄傲、不自大。右手握拳代表习武勇猛，用左掌把右拳盖起来，意思就是我们练了武术以后，要懂得节制和收敛，要谦虚团结，以武会友”。

去“骄娇二气”

“如今的孩子，许多都有‘骄娇二气’，所以多参加体育锻炼和培训，是很有必要的。”王先生说，他之所以送两个宝贝女儿来练武术，除了强身健体外，就是想从小锻炼她们的意志品质，“以前她们都很娇气的，比如早起晨跑起不来，或者练练不开心了，但是现在一年多武术练下来，意志力和抗压能力的提高还是很明显的，我也很开心”。

练武术，需要从基本功练起，而最简单的基本功，比如“三叉一腰”，也需要长时间的锻炼和积累，这个过程对孩子身体和心灵的打磨是显而易见的。“练武的过程，也是不断挑战自己的过程，哪怕练基本功也是这样。”信亚威说，俱乐部很重视学员的基本功训练，“就是最简单的俯卧撑、蛙跳、鸭子步等，也可以充分历练学员们的身心，让他们不断突破自己，然后就会发现不光自己的身体变得更健康了，毅力和自信心方面也都会增强”。

王先生是一位书法老师，在他看来练武和练书法一样，都可以考验人的耐心和耐力，自己的两个女儿练了武术之后，性格就变得更加坚强，“现在许多小孩身体和性格都有点儿偏弱，她们练了武术之后，自信心也好，身体的健康状况也好，都提高了不少，在学校里上体育课也都比别的孩子强一点”。现在双胞胎姐妹练的是武术套路，等再过两年，王先生准备让她们也练散打，“散打是属于实战类的，她们练练也很有好处，起码有了一种自保能力”。

练武术，有没有危险？这是许多家长担心的。对此，信亚威表示，从事任何体育运动都有一定风险性，但是俱乐部都尽量在前期做好安全隐患规避，“比如我们这里的热身活动都很充分和系统化，明确告知学员哪些动作可以做、哪些不可以做。一些高难度动作会有教练辅助，一个动作学员没有完全掌握之时，是必须要在教练的监督下去做的”。

一生好朋友

为何让孩子练武术？王先生说，自己是中国传统文化爱好者，而无论他所从事的书法教学工作，还是两个女儿现在所练的武术，都是传统文化中的瑰宝，他希望自己的孩子能够传承下去，“从幼儿园大班开始，我就教女儿练书法，现在又让她们练武术，可谓是文武兼修。现在她们不但增强了体魄，开放了思维，而且提升了自信，我打算让她们一直练下去”。

在王先生看来，中国的武术和书法都是国粹，有很多相通的地方，“比如说基本功、韵律感、精气神等，都代表着中国传统的文化精神”。而在武术界人士看来，练武对各种条件要求较低，而且是老少咸宜，可以陪伴人的一生。“小孩儿可以练套路，大人可以练散打，老年人可以练太极养生，所以武术是不分年龄的。”信亚威说，“而且只要经过正规的武术练习，把基本功掌握了，那就真的是可以受益一生的。哪怕有一段时间不练了，只要通过一个短期的恢复，就可以把功夫又拾起来”。

信亚威说，此次疫情期间，刚锋的武术培训也被迫停了几个月，6月份课程恢复后，来咨询练武术的家长又多了，“一场疫情，更让人们意识到健康的重要性，包括武术在内的许多体育项目，都成了家长们热衷的目标。我们也希望，能够让更多的孩子通过练习武术，不但有个好身体，更能有独立坚强的性格和谦虚知礼的品质，从身体到心灵都变得硬朗起来”。

行有迹

上海刚锋青少年体育俱乐部
宝山殷高馆
地址：宝山区殷高路65号2栋204室
松江文涵馆
地址：松江区文涵路699号三楼

练门道

习武注意事项

- 上课不得迟到早退。
- 上课不可佩戴饰物，身上不可有硬物。
- 上课前和上课后1小时内不可暴饮暴食。
- 上课后及时擦干汗水，避免着凉感冒。
- 上课前更换好训练服装和运动鞋。
- 做到入馆有礼、离馆有礼、遇师有礼、遇人有礼、遇事有礼。

奉贤体育中心馆
地址：奉贤区古华南路100号奉贤体育中心少儿馆内二楼
松江九亭馆
地址：松江区九亭大街590号三楼
松江仓华馆
地址：松江区仓华路516号三楼

