

40名小读者体验截拳道

文/片 本报记者 王帅 刘洁

26日下午,在浩生截拳道馆,车教练向体验团的40名小读者们讲解了学习武术的目的。当天,本报读者体验活动来到了威海市M.浩生截拳道馆,读者们了解并学习了截拳道的基本动作,还学了两套防身术。

本报体验“李小龙功夫”的活动通知发出了,得到了广大读者的热烈响应。由于场地原因,此次体验活动原计划招收30名

成员,但体验通知发出仅两天,报名人数就已经突破30人。为了满足广大读者的需求,本报立即与浩生截拳道馆进行了周密协调,最后成功将体验名额扩大到了40人。

26日下午,40名小读者准时在西门公交公司院内集合。在进行完必要的安全注意事项讲解后,小读者们排成两队,在记者的带领下,来到了截拳道馆。在截拳道馆里,

教练车浩生首先对所有读者的到来表示了热烈欢迎。

“大家知道，武术的武字拆开来就是‘止’字和‘戈’字，意思就是停止干戈、争斗。因此大家首先要明白一点，学习武术的目的并不是去打架，而是要强身健体，保护自己及家人的人身和财产安全。”小读者们按照要求站好队伍后，车教练便详细介绍了截拳道的由来，截拳道与李小龙

的渊源、发展现状,以及学习武术的目的和意义。

讲解结束后,在车教练的要求下,小读者们认真做起了准备活动。从头到脚、手腕、脚腕等,准备活动做的非常仔细。车教练首先教大家学习了截拳道的准备动作,以及如何出拳等。随后,车教练教小读者们学起了防身术。小读者们学习的都非常认真,并进行了反复练习。期间,车

教练以及截拳道馆的工作人员不时地走进队伍中间,纠正小读者们一些不合理动作。

中间休息时间,车教练还给大家“露了两手”,与工作人员现场展示了截拳道的搏击技巧,赢得了小读者们的热烈掌声。体验活动最后,车教练向所有小读者讲解了截拳道的敬礼仪式。在所有小读者的掌声中,本次体验活动正式结束。

跆拳道与截拳道的区别：

跆拳道

跆拳道起源于1500年前古代朝鲜的民间武艺“花郎道”，基理在于八卦，体现阴阳交融的宇宙之理。跆拳道最大的特点就是以腿为主，腿法技术占了3/4，理由是腿的长度和力量要超过手。腿的技法可高可低，可近可远，可左可右，亦直亦屈，可转可旋，变化多端。但手法也很灵活，可以变化为拳、掌，并兼用肘、肩进攻防守。

其次是方法简练,刚直硬打。其手段讲究简捷、实效,对抗双方都以刚制刚,连防守的动作也是以直接的格挡为主,很少躲闪。第三是独特的内外兼修理论,经过专门训练,人的拳、肘、膝和脚四个部位能产生不可思议的威力。

截拳道

截拳道,李小龙所创,在咏春拳基础上,研究了拳击、跆拳道、空手道、泰拳、法国腿法等技击法而创立了截拳道。特点是没有固定的僵化的形式,不受特定手段的约束,所以它能够吸收各门各派中的精华并为己用,在要求技巧

训练之同时,对精神意志也要加以锻炼。它是一种朝向自我发展的武道,磨练人类的自然武器——“四肢”。截拳道长处是攻击迅速,招式快捷而见称,出拳出脚,都用不着蓄力作势,务使敌人无法捉摸,因此,截拳道可以说是没有固定方式的武术。

截拳道最讲究的是效率，讲求随机应变。李小龙认为一次完美的制敌，应该是战略、速度、时机和欺敌以及敏锐而准确的判断的有机结合。截拳道的法是取材于任何可以取材的法，是无限的，不固定的（危急时甚至可以用口咬的方式）。其灵魂在于对技能的完全熟练，并将其转化为自身潜能，配以长期直觉训练，进而成为自由的拳道（“无招胜有招”）。因为在真实的搏斗中，对手是人，他的情绪、心理和思维很难推测，采用的手段也将千变万化，用固定不变的模式对瞬息万变的现实自然不妥。

初学截拳道,会感觉在某种程度上与跆拳道相似。但截拳道极其讲究悟性,不单要艰苦磨炼,还要有一定天赋。



●花絮

警戒势都要得有模有样

截拳道教练车浩生是李小龙第三代嫡传弟子,2003年开始研究截拳道,至今习武18年。活动当日,他问起小读者知道多少功夫明星时,孩子们顿时炸开了锅,更有孩子挥舞着动作模仿起李小龙“ha”的经典叫声。

简单的热身后,小朋友们立刻进入对抗的状态,一个个把攻击时应保持的姿势——警

戒势拿捏得很到位。左脚后退，双腿弯曲，右手在前、左手在后，左手在脸部胳膊夹紧肋骨，右手夹紧肋骨。“为啥应保持这个姿势呢？”有的小朋友问道。车教练解释，警戒势是以侧身斜对敌人，并可以用手保护头部和肋骨，以此对身体做最大限度的保护。

领会警戒势后,车教练开始

教授最简单和常用的攻击招数，即“刺拳”和“后手重拳”。不管是右手出拳还是左手出拳，很多孩子练得很有模有样，汗珠也从额头上滚下来。望岛小学五年级的张贺和陈峰云在孩子们中最显眼，话语不多，学习认真，动作标准。在实战练习的时候，他们俩更是真枪实弹地击打着手靶，得到在场的工作人员连连夸奖。

女生爱学反攻击防身术

除了攻击招式及移动动作,车教练现场演示了两个比较实用的防身术——反抓头和反威胁,小朋友们两人一组进行了练习,在练习中掌握了要领。

“从后面按住手、身子旋转、抬起对方的手。”在遇到被人从后方攻击的时候，车教练与工作人员演示了自救方法。

“哇!还可以这样。”小朋友们纷纷两人一组模仿起来。实验小学的几名小读者边练习便开心地说,学了这反攻击防身术之后,再不怕男生欺负了。

当遇到被人从正面抓领口部位时,该怎么办?车教练建议,此种情况下,踩对方的脚或揣对方的膝盖均可取。但要记住“声东击西”的方法,即想踩脚的时候

候不要看着对方的脚,想攻击对方眼睛的时候,不要看着对方的眼睛,“否则就露馅了。”经过真人练习,小朋友们掌握了一些小窍门。车教练说,适当的自卫术应因人而异,由于人的体质、思想不同,所以每人都应学习适合自己的方法。截拳道不仅可以强身健体、磨练意志、防身自卫,更能增强自信心。



JISI 吉斯集团

果舒果醋

烟台苹果/莱阳梨发酵型果汁醋饮料

电话：4237199 3384913



烟台新安男科医院
YANTAI XINAN MALE HOSPITAL

★齐鲁首家、烟台唯一的专业男科医院 ★市、区两级医保定点医院 ★全国十佳男科医院 ★山东省消费者满意单位




健康形象大使：
巩晓彬(山东男篮主教练)

看病找专家 就诊选技术

三大国际尖端技术 彻底解决前列腺难题

<h3 style="color: red; font-weight: bold;">1. 前列腺场效消融术</h3> <p>国家食品药品监督管理局认可和科学技术部认定，国家五部委联合推荐的国家重点新技术。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、定位精准 无痛无创 二、高频电磁 效果显著 三、标本兼治 治疗彻底 四、安全性高 见效迅速 	<h3 style="color: red; font-weight: bold;">2. “ZRL可视高压透析技术”</h3> <p>集中了微波、短波、射频、加压灌注、局部注射等上百项技术优势于一体，经过300多位权威男科专家认可，上万例临床成功病例验证。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、直达病灶 快速灭菌 二、突破屏障 疏通小腺管 三、增强免疫 杜绝再侵 四、治疗前列腺 恢复性功能 	<h3 style="color: red; font-weight: bold;">3. “川参通”介入疗法</h3> <p>突破了前列腺疾病“彻底治愈难、杜绝复发难、药物进入前列腺腺体难”三大难题，开创了前列腺治疗史的新纪元。</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、局部介入 药物更容易吸收 二、科学配伍用药 避免耐药性 三、独特的药理作用 疗效有保障 四、国际标准 安全可靠
--	---	--

咨询热线：0535/**2996666** QQ在线咨询：**11189991** 官方网址：**www.xinnank.net**

医院地址：烟台市芝罘区只楚路99号（发电厂站）
乘车路线：乘1/7/12/23/27/30/31/32/43/48路公交车到发电厂站下车，路北即是