



图一

## 拳击小子

文/片 本报记者 张晓鹏

每周末的下午,在位于青岛五四广场西侧的丰合广场A座4楼,总有一群少年在大声喊着,挥舞着拳头,流淌着汗水……

这里是青岛市拳击训练基地,成立于2011年秋天,前WBA职业拳王马雨男任专职教练,基地目前已有两三百名学员,其中18岁以下的就有近20人,年龄最小的才7岁半。

今年12岁的李钊是香港路小学的一名六年级学生,学习拳击已半年有余。第一次见到他时,小伙子正一个人对着镜子在进行打手

靶素质训练。“学习拳击运动,我最大的感觉就是发现自己的力量变大了很多。”李钊说,第一次来拳馆训练,手举10公斤的沙包过头,自己一个都做不了,现在一口气做20个不成问题。学习拳击前,李钊是个很腼腆、害羞的孩子,为了增强他的自信心、锻炼体魄,家长鼓励他学习拳击。随着兴趣逐渐浓厚,如今,小伙子基本上每天下午放学后都会到拳馆进行一小时左右的训练。

“作为搏击类运动项目的NO.1,拳击被誉为‘勇敢者的运动’,由于对拳击不了解,大多数人认为拳击野蛮粗俗,把它等同于打架斗殴,其实是错误的。”教练马雨男说,拳击运动是一种综合性运动,在训练中能练习技巧、力量、速度、耐心、反应、平衡能力、协调性、节奏感以及快速的脑思维和坚韧不拔的意志品质。

来自超银小学11岁的李宜蒙练习拳击已有两年多,刚刚拿到青岛市第三届运动会拳击散手素质比赛的冠军。“拳击已经不仅仅是这些孩子实现男子汉梦想的平台,更是增强自信心、超越自我、追逐阳光的跳板。”马雨男说,其实,拳击项目最大的入门要求是兴趣,只要喜欢,都可以去练。拳击不仅仅是两个人来对打那么简单,它的训练方法多种多样,并且极具锻炼性和娱乐性,同时有着严格的比赛规则、制度和礼仪规范。



△教练马雨男打坏的拳套成了拳馆一景。



图三



图三



图四

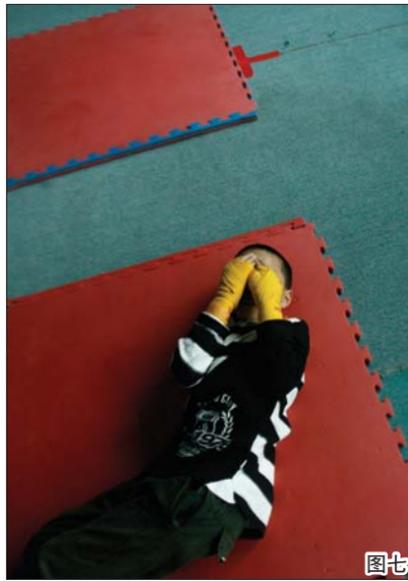


图五

- 图一:小小的脑袋,大大的拳套,拳击小子在拳馆里屡见不鲜。
- 图二:专注、机敏,是小拳手必备的素质。
- 图三:小拳手李钊跟教练马雨男对练的背影。
- 图四:拳馆装饰墙上的人物都是小拳手们的偶像。
- 图五:李钊一个人正对着镜子在进行打手靶素质训练。
- 图六:练习前先绑好护手带。
- 图七:小拳手李宜琨练习累了躺在地上休息。



图六



图七

### 四方区门面仓库出租

方中圆 1300平米  
适合网吧 旅馆 洗浴 餐饮

13808981684

18660252336

### 1200平米一层网点

## 急售

因出国低价急售  
营业中网点

可办二个产权 协助贷款

13006539836

## 惠和财税

验资 记账 报税  
工商注册 变更 注销  
一般纳税人资格认定, 税务咨询  
整理乱账 快 价低

88755992

13863952887

## 星天财税

工商设立 注册一天  
代理企业查名、验资、开业、  
变更、注销登记  
企业年检、记账、报税  
出具验资报告、审计报告  
解答财务疑难问题。

68667338

15064801869

定版电话: 81186679