



# 学武术展拳脚 萌娃直呼很过瘾

## 小记者活动走进威海妇女儿童活动中心,免费体验武术、乒乓球等



武术老师正在指导小记者如何打出有精气神的拳法。见习记者 陈乃彰 摄

本报7月27日讯(记者 许君丽) 7月20日,本报小记者体验活动走进威海市妇女儿童活动中心,免费体验武术、乒乓球等项目。武术课上,老师一招一式间足见功底,让小记者们大开眼界;乒乓球课上,现代化的训练机器,让小记者们也大呼过瘾。

当日上午9点,小记者们准时来到威海市妇女儿童活动中心门口集合。在工作人员的带领下,孩子们首先来到武术课上,向老师学点拳脚功夫。

“马步冲拳,一!”“哈!”“二!”“哈!”刚走进教室,小记者们就听到一阵阵朝气蓬勃、有气

势的喊声,原来,已经有一些小记者提前开始练习了。武术老师是一位漂亮的女老师,英姿飒爽的身姿让人觉得功底很扎实。在老师的带动下,小记者们迅速排好队,进入学习状态。因为小记者们都是初学者,老师教大家最基础的马步冲拳。“入门先扎3年马”,这是许多武术门派的根基功夫,老师让小记者们先扎马步,做好准备工作。扎马步虽然看似简单,可小记者们做起来费了不少劲。

接着,老师又教了几招简单的防身术,将手上的拳、掌、勾等功夫融入其中。高区二实小的陈钊鹏是个小胖子,别看他身形不

苗条,动作做起来却很有架势。“行如风,站如松。”马步冲拳松是靠扎实的腰腿和校枉过正练出来的,小记者们刚开始站的有模有样,可老师用手轻轻一戳就破了功,东倒西歪,看来,想练好功夫,得下苦功。在课堂上,小记者们还与其他小朋友学习敬师礼,真有人在江湖的感觉。

武术课结束后,小记者们又来到乒乓球室练习乒乓球。教室中的设备都很先进,有教练陪练,也有机器自动陪练,各个角度的乒乓球,让人应接不暇。就这样,愉快的上午时光就在欢快的笑声中结束了。

威海市妇女儿童活动中心

是市妇联下属事业单位,开展儿童特长培训、儿童艺术团、儿童主题活动。目前,中心已经开展声乐、小主持人、武术、象棋等十余项儿童特长培训课程。中心还特邀各领域教育精英,打造一支高素质师资队伍为小记者学习保驾护航。今后,本报将不定时举办免费体验活动,想体验的小记者们需要随时关注。

威海市妇女儿童活动中心位于威海文化艺术中心一楼(市会展中心北),小记者及家长可乘坐1、12、101、116、33、37、41、26、43、53等多路线公交车到威家庄(市文化艺术中心)站点下车。

### 站如松 坐如钟

古老的中华民族有着许许多多的精华,比如说武术,有强有弱,还可以强身健体。

今天,我和其他小记者来到威海市妇女儿童活动中心,来到了武术教室,一位年轻的老师正在教一些可爱的小朋友,他们都聚精会神的听着,我们也来到了这个阳光的队列中。

首先老师教我们马步冲拳,我以为自己做得很好,可老师给我指出了一些动作的毛病,比如动作不到位,做得不对,我很虚心的接受了。老师还教我们抱头跳,抱膝跳,我都学会了。

老师看大家都有些累了,于是让大家休息一会,期间老师让我们坐下,告诉我们什么是礼仪,还教我们抱拳礼,我都听明白了老师说的意思。休息后老师还教我们防身术,大家都有说有笑的非常快乐。

就这样,一堂让我终生受益的课上完了,课是上完了,可学到的东西还在我心中,我知道什么是礼,怎么防身。

皇冠小学 四年级二班 杨丰宇

## 易多 便民信息

更多详情请登陆: www.eduo5.com 刊登热线: 5232611 5216138

便民信息版: 基本格: 2.5平 每格9元, 长期优惠。 本栏目特惠: 基本格1.2平, 刊登三个月120元, 限一格。(手工活, 贷款, 房产除外)

### 家政服务

### 超高价收旧货

家电,家具,一切旧货。15906308756

### 转让信息

### 信用无抵押 贷款

上班族、个体、企业 林主任 18363145201 代办信用卡、信用卡提额

### Excel 培训, VBA 管理软件开发定制 5981402

特种工作证、培训、办理 5251398

### 汽车贴膜、 加装原车导航、 建筑贴膜。超低价 格,可上门服务。

13256316395

### 仁爱敬老院

专业照顾不自理老人,居住环境优美。养老到仁爱,老人舒心,儿女安心。 地址:威海温泉镇金泉别墅小区 电话:13754621571

### 招生信息

专收空调冰柜 15662328591 上门收旧货 13061189021

### 厂房出租

大车间 1800 平: 可做机械加工、纺织车间等。 综合楼 1700 平: 可做学校、服装、办公等。 电话: 13506311359 13061135849 地址: 黄泥沟工业园(羊亭曲家河路南)

### 刷信用卡 0.8 起 办理 POS 机 13296317617

### 小锅卫星免费看中央及省台 13863062118

### 招聘信息

### 万鑫添福养老

专业照顾自理、不自理老人。一中西凤凰城 地址: 西北村委西 390 号 电话: 15863103802

### 星升拉丁舞 5274616

### 服装店转让

现急转经区长峰海峰商业街潮流女装店,有稳定客源接手即可盈利,娱乐场所聚集,有意者面议。15954030555

### 专业票据贴现

长期收银行承兑,电子承兑,商业承兑汇票,见票打款,价格有优势。 电话: 于 15553877224 牛 13563103009

### 无抵押信用贷款咨询

无户口限制,上班族生意族均可办理费率 0.78。 郝经理 15063114176

### 海马集团公司

招收男女操作工,身体健康,无毛、粉尘过敏史,无传染病,工资 2500-4000 元,销售员(大专)公司直招。 地址:威海市青岛南路 329 号 电话: 5990610 5981293

### 爱心养老院

依山傍海,清闲安静,招收:不自理老人,给予亲人般的护理。孙家瞳 14 路终点站 电话: 13371189386

### 西点蛋糕培训办证 5679877

### 饭店急转

高区昌鸿北站点,营业中的饭店转让,房租低,位置佳,因有事急转,接手可盈利,可实地考察,非诚勿扰。 电话: 13356811161

### 无抵押银行贷款咨询

银行信贷、车贷(可不押车)咨询,房二押 1.5%。15588395365 曹

### 祥云家政

开设月嫂、育婴师、物业管理师、保姆、护工培训班,颁发合格证书,全国通用。 祥云总公司 5221115 环翠分公司 5274588 经区分公司 5900933

### 鼎新家政免费检测甲醛

电话: 18263131958

### 回收信息

回收购物卡、加油卡 13361198566

### 急转华联购物专柜 50 平 转让费 2 万 13255643339

### 威海银行信用贷款咨询

1-100 万邱经理 13792744226

### 宏业家政

专业清洁室内,洗油烟机。13562197201

### 洁仕诚聘

包装女工 2500-3000 元,两班倒 注塑男工 3300-3500 元,女质检员 2500-3500 元,包食宿 5700817 初村

### 真诚家政 3630062

跑腿代办、货物装卸、催乳师 24 小时服务、清洁消毒、搬家疏通、清洗维修油烟机饮水机电脑空调等家电、保姆陪护月嫂、婚介、房产

### 周易预测

缘份起名苑(本地人)13255662740 周易预测起名 15662392301

### 快速钻井

利生打井队 13863069169 快速打井百米两天 金源钻井 18063122999 百米一天完工,保证出水量,三江水井 13562121216

### 小额贷款咨询 1-20 万 小时放款 15662395555

专业理财 13153300100 孙

### 法律声明

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司遗失: 泰康银保通粘贴式保险单底纹纸,号段如下: 121200709703、121200709704、121200709705、121200709706、121200709707、121200709708、121200709709、121200709710、121200709711、121200709712、121200709713、121200709714、121200709715、121200709716、121200709717、121200709718、121200709719、121300001887, 特此声明作废。 泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司 2014 年 7 月 28 日

### 通下水道、清化粪池 13176806856

### 装修·防水

厂家防水:13863025482 房屋维修水电暖安装 批发水泥沙 13869044507 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690 水钻打眼砸墙搬运 15063100601

### 投资贷款咨询

无抵押信用贷款(宜信贷完还) 无贷前费用、下款快、额度高。 费率低至 1.76%, 另办信用卡。 15314043999 管经理

### 法律咨询

律师案件代理司法鉴定咨询 5335007 婚姻、劳动、交通案件代理 15263189115 工伤、交通、房产代理 13287870703

### 宏业家政

专业清洁室内,洗油烟机。13562197201

### 大侠搬家 5888666

### 装修公司

厂家防水:13863025482 房屋维修水电暖安装 批发水泥沙 13869044507 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690 水钻打眼砸墙搬运 15063100601

### 投资贷款咨询

无抵押信用贷款(宜信贷完还) 无贷前费用、下款快、额度高。 费率低至 1.76%, 另办信用卡。 15314043999 管经理

### 法律声明

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司遗失: 泰康银保通粘贴式保险单底纹纸,号段如下: 121200709703、121200709704、121200709705、121200709706、121200709707、121200709708、121200709709、121200709710、121200709711、121200709712、121200709713、121200709714、121200709715、121200709716、121200709717、121200709718、121200709719、121300001887, 特此声明作废。 泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司 2014 年 7 月 28 日

### 半月湾爱心托老所 15263138545

### 装修公司

厂家防水:13863025482 房屋维修水电暖安装 批发水泥沙 13869044507 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690 水钻打眼砸墙搬运 15063100601

### 投资贷款咨询

无抵押信用贷款(宜信贷完还) 无贷前费用、下款快、额度高。 费率低至 1.76%, 另办信用卡。 15314043999 管经理

### 法律声明

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司遗失: 泰康银保通粘贴式保险单底纹纸,号段如下: 121200709703、121200709704、121200709705、121200709706、121200709707、121200709708、121200709709、121200709710、121200709711、121200709712、121200709713、121200709714、121200709715、121200709716、121200709717、121200709718、121200709719、121300001887, 特此声明作废。 泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司 2014 年 7 月 28 日

### 佛家女小老于养老院 15154038120

### 装修公司

厂家防水:13863025482 房屋维修水电暖安装 批发水泥沙 13869044507 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690 水钻打眼砸墙搬运 15063100601

### 投资贷款咨询

无抵押信用贷款(宜信贷完还) 无贷前费用、下款快、额度高。 费率低至 1.76%, 另办信用卡。 15314043999 管经理

### 法律声明

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司遗失: 泰康银保通粘贴式保险单底纹纸,号段如下: 121200709703、121200709704、121200709705、121200709706、121200709707、121200709708、121200709709、121200709710、121200709711、121200709712、121200709713、121200709714、121200709715、121200709716、121200709717、121200709718、121200709719、121300001887, 特此声明作废。 泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司 2014 年 7 月 28 日

### 旧物回收

### 装修公司

厂家防水:13863025482 房屋维修水电暖安装 批发水泥沙 13869044507 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690 水钻打眼砸墙搬运 15063100601

### 投资贷款咨询

无抵押信用贷款(宜信贷完还) 无贷前费用、下款快、额度高。 费率低至 1.76%, 另办信用卡。 15314043999 管经理

### 法律声明

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司遗失: 泰康银保通粘贴式保险单底纹纸,号段如下: 121200709703、121200709704、121200709705、121200709706、121200709707、121200709708、121200709709、121200709710、121200709711、121200709712、121200709713、121200709714、121200709715、121200709716、121200709717、121200709718、121200709719、121300001887, 特此声明作废。 泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司 2014 年 7 月 28 日