

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

仁爱敬老院

专业照顾不自理老人, 居住环境舒适。 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

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

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。 孙家疃14路终点站 电话: 13371189386

鼎新家政免费检测甲醛

电话: 18263131958

承包 零活

装卸、瓦工、搬家、砸墙、短期小时工、高空作业1-多人, 随时随到24小时服务。 13386306881 陈先生

真诚家政 3630062

跑腿代办、货物装卸、保洁、24小时服务、清洗消毒、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

通下水道、清化粪池 13176806856

大姐家政保洁 13176801088

大侠搬家 5888666

半月湾爱心托老所 15263138545

佛家女小老于养老院 15154038120

旧物回收

超高价收空调 13455854631

超高价收旧货

家电, 家具, 一切旧货。 15906308756

专收空调冰柜 15662328591

上门收旧货 13061189021

招生信息

星升拉丁舞 5274616

西点蛋糕培训办证 5679877

回收信息

回收购物卡、加油卡 13361198566

周易预测

缘份起名苑 13255662740

周易预测起名 15662392301

装修·防水

厂家防水: 13863025482

房屋维修水电暖安装

批发水泥沙 13869044507

转让信息

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)

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

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

急转华联购物专柜50平

转让费2万 13255643339

快速钻井

利生打井队 13863069169

金源钻井 18063122999

三江水井 13562121216

投资贷款咨询

无抵押信用贷款

信用卡代还/套现/养卡, 以卡办卡,

办理实时到账 pos 机, 13863105105

信用无抵押 贷款

刷信用卡 0.8 起

专业票据贴现

无抵押信用贷款咨询

银行信贷、车贷(可不押车)咨询,

威海银行信用卡咨询

小额贷款咨询 1-20 万半

专业理财 13153300100 孙

虚位以待

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

综合类

Excel 培训, VBA 管理软件开发定制 5981402

特种工作证、培训、办理 5251398

小锅卫星免费看中央及省台 13863062118

痣清堂连锁加盟店全国最具规模的连锁店

祥云家政

海马集团公司

宏业家政

洁仕诚聘

声明

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司遗失:

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司 2014年7月28日

汽车贴膜、

加装原车导航,

建筑贴膜。超低价

招聘信息

招聘男女操作工, 身体健康, 无

包装女工 2500-3000 元, 两班倒

注塑男工 3300-3500 元, 女质检

员工 2500-3500 元, 包食宿 5700817 初村

泰康人寿保险股份有限公司威海中心支公司

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