

“功夫少年”英姿飒爽拳拳生风

晚报小记者走进精英搏击市北馆 感受训练场上的拼搏精神



译心研学团
每周有活动，周周都精彩。

青岛精英散打俱乐部是国内首批“中国武术段位考评点”，也是青岛市青少年体育后备人才基地。日前，晚报小记者走进精英搏击市北馆，学习青少年散打搏击及自卫防身技巧，体验畅快淋漓的“实战”，感受训练场上的拼搏精神。



小记者拳拳生风。



晚报小记者与教练合影留念。

教练对打秒变“功夫明星”

小记者们走进精英搏击市北馆，活动一开场，馆长崔成诚与教练崇汝飞为大家带来了一场精彩的搏击展示。两位教练亮出看家本领，精神抖擞，身手灵活，一招一式将搏击文化展现得淋漓尽致。只见电光石火间，两位教练稳健潇洒，虎虎生威，俨然一副“功夫明星”的风采。小记者们围坐成一圈，目不转睛，连连叫好。教练给小记者们讲解了散打知识：“散打的主要技法是打、踢、拿、跌、摔等，其中还有肘膝等技法，在格斗中讲究出其不意，不讲究花式，讲究打赢实用。”

“我不仅了解了散打的历史及运用方式，还学习了不少竞技格斗技巧，更让我对武术有了新的认识，收获颇丰。尤其是两位教练的展示，让我看得惊心动魄，感叹不已。一位教练持靶，另一位教练摆好架势，蓄势待发。眨眼之间，教练的拳头就飞速冲向靶子，拳拳生风，快若奔雷，打得靶子发出闷雷般的响声。还没待我回

过神来，教练的腿又不知如何飞上脚靶，势大力沉。紧接着，教练做了一个假动作，猛地一蹬地，抄起腿就把对方摔倒在地。我看得心潮激荡，心情随着教练拳脚的变化起伏不已。”台东六路小学的于子涵感慨道，中华武术博大精深，少年们应让中华武术传承更加璀璨辉煌。

“先礼后兵”学习搏击技巧

欣赏了两位教练的精彩展示，小记者们早已按捺不住，做完热身运动后，纷纷摩拳擦掌，准备投入“战斗”。“学习搏击，第一步要学会尊重他人，在比赛时我们要先向对方行抱拳礼。”崔成诚为小记者们展示了抱拳礼，左掌右拳拢屈，两臂屈圆，小记者们学得有模有样，“左掌表示德、智、体、美，象征高尚情操，弯曲表示不自大、不骄傲；右拳表示勇猛习武，所以左掌抱右拳，表示约束、节制、勇武的意思。”

在基本招式训练中，教练亲身示范，将一套防身自卫的组合作教给了小记者们。“双脚分开站，前脚后跟朝外，拳头与面颊平行，右手放在靠近面颊处，准备防御对手的击打，还要收紧下颌。”三位教练一边为小记者们调整动作，一边仔细讲解细节。小记者们逐渐在一招一式

间，展现出英姿飒爽的风貌。

“模拟实战”体验酣畅淋漓

经过一番动作拆分讲解和反复巩固练习后，教练为小记者们戴上专业手套，鼓励大家上场与教练“模拟实战”。小记者们列成三队分别在三个大沙袋前开始演练。“左、右、左、右，往这里打！用力！再来一次！”小记者们的拳头用力出击，击中沙袋和教练的“手靶”。尽管练得满头大汗，但大家对搏击的热情不减。不一会儿，小记者们的额头上就流淌着汗珠，胳膊腿儿也觉得没力气了。小记者们快速擦去汗水，继续投入训练。

青大二附小的张子涵表示，青岛精英散打俱乐部培养出了散打世界冠军和全国冠军，为祖国争了光，为发展体育事业做出了贡献。这次活动让大家领略了散打搏击的精神内涵，“我们要加强体育锻炼，身体健康是我们一切学习活动的前提，只有身体素质提高了，才能提升我们建设祖国、保卫祖国的底气！”观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心 实习生 杨蕙如

15年为爱“撑”到底助力乡村儿童成长 晚报小记者参与“捐一元”公益活动

“您好，我们正在进行‘捐一元’公益活动，倡议大家献出一份爱心，为乡村儿童持续提供每日‘鸡蛋+牛奶’的营养加餐，请问您要参与吗？”温暖而真诚的话语，为爱而生的公益初心，15年历久弥新，“捐一元”与许多善良有爱的人们一起讲述着关于爱与希望的故事。



扫码看本期活动视频。



晚报小记者与小志愿者合影留念。



晚报小记者积极参与爱心义卖。

士的支持和参与，已成为国内参与人数最多、社会影响力最大的众筹类公益项目之一。2022年8月6日-9月30日，欢迎大家与“捐一元”并肩前行，汇聚希望之光，共同续写第15年的温暖故事。

15年载爱起航 助力奔赴盛夏之约

绿树浓荫，骄阳似火，炎炎夏日里，随着温度一起攀升的，还有百胜中国和中国乡村发展基金会(原中国扶贫基金会)的旗舰公益项目“捐一元”带来的公益能量。日前，15岁的“捐一元”项目再次启航，一场为爱“撑”到底公益市集活动在青岛万象城N次方公园举行。市集上琳琅满目，整齐摆放着由百胜中国青岛市场、青岛万象城、青岛晚报小记者团等小志愿者们带来的玩偶、书籍等义卖物品。本次活动还进行了平板支撑比赛、小小拍卖会、“一起捐”爱心小队PK等环节。

14岁的杨学森已经是第八年参与“捐一元”项目了，他说：“这是我人生中宝贵的公益体验。”现场很多小志愿者表示，“捐一元”让他们觉得，公益不是多么遥远的事情，每个人都献出一份爱心，就能看到改变的力量。11岁的刘玥琳为了劝募更多善款，一直穿梭在会场中很少停歇，“我不累，多跑一点，乡村的弟弟妹妹们就能多吃上一颗鸡蛋，喝上一盒牛奶！”爱足以突破距离，让城市里的孩子们有了对远方的牵挂。仁爱与善良、责任与担当的美好种子润物无

声地落在心间，生根发芽。

用一场力量MAX、坚持不懈的运动PK，致敬15年来无数“一元侠”与“捐一元”心手相牵、坚持守护童年与梦想的如磐初心再合适不过。比赛除了有成人参赛，还吸引了晚报小记者和小志愿者，他们的脸上满是坚毅的神情，即使汗珠滚落也毫不示弱，在身体力行中体悟坚持的意义。在小小拍卖会环节，有肯德基玩具收藏爱好者贡献出珍藏多年的“上校”手办进行公益拍卖；有87岁的老奶奶顶着烈日前来，毫不犹豫拍下多件拍卖品，只想为乡村儿童多捐一些善款。

14年坚守初心 始于而不止于营养加餐

2008年，百胜中国携手中国乡村发展基金会发起“捐一元”献爱心活动，从此开启一场爱心接力：从为乡村儿童持续提供营养加餐开始，逐渐拓展到为乡村学校配备节能环保的现代化爱心厨房设备，继而开展营养知识宣教。

15年来，2.3亿元善款、约5500万份营养加餐、1300余套爱心厨房设备……“捐一元”不断帮助乡村儿童健康成长。凭借“小额捐赠，人人公益”这一深入人心的公益理念，“捐一元”得到数以万计爱心人

小记者手记

一元也饱含满满的爱

王子乔(青岛启元学校):一位大哥哥略作沉思，接着就支付5元购买了我的义卖品，我成功啦！这是我为乡村小伙伴们募集的第一笔钱，意义重大。就这样，我完成了一次又一次销售，每一次成交都会温暖我的心，一想到那些孩子们会吃到更营养的加餐，我就十分开心。

李辰瑶(青岛台东六路小学):我们的“捐一元”公益活动结束了，我领到了爱心证书。这次活动最大的收获就是我不再害羞了，敢给路人介绍了，这是我第一次真正参与到公益活动中来。以后我还会参与更多的公益活动，因为我发现只要你肯去做，就成功一半啦！

宋运(青岛市北中学):通过这期活动，我知道了山区里的孩子生活是非常艰难的，因为种种原因而营养不良，会影响身体健康。我们大家持之以恒献爱心，会给乡村孩子带来莫大的帮助。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心 实习生 杨蕙如