



译心研学团  
每周有活动，周周都精彩。

日前，晚报小记者走进鸳鸯惠博武术健身中心，这里是山东省青少年非遗武术教育研究中心传承基地。鸳鸯螳螂拳是国家级非物质文化遗产代表性项目，传承人孙日成通过现场讲解、示范和指导，使小记者们对这一中华武术瑰宝产生了浓厚兴趣，出拳与过招之间精气神十足，尽显少年风范。



孙日成与晚报小记者合影留念。

# 鸳鸯螳螂拳 出拳过招尽显风范

晚报小记者拜师国家级非遗传承人 体验中华武术魅力



小记者出拳过招，尽显少年风范。



小记者们观看武术表演。



小记者认真学习螳螂拳招式。

## 1 了解历史传承发展

小记者们首先席地而坐，观赏由基地的教练和学员们带来的个人与集体表演，他们笔直的身板、利落的动作将拳法和武术的刚柔并济展现得淋漓尽致。青岛辽源路小学的孙东昊有感而发：“让我看得最过瘾的是兵器表演，眼前刀光剑影，寒光闪闪的刀剑在表演者手中飞舞，令人眼花缭乱，像是在表演者身上裹了一层白光。还有更精彩的两人对打，一个使枪，一个使刀，使刀的往下一劈，使枪的往上一封，速度飞快，就像武艺高超的江湖侠客，太精彩了。”

随后，小记者们在教练的讲解下，绕训练场地一周参观了解螳螂拳的历史。螳螂拳比较出名的派系有七星螳螂拳、梅花螳螂拳等。其中，鸳鸯螳螂拳是历史最悠久的。中华鸳鸯门派创建于春秋战国时期，历史源远流长。鸳鸯螳螂拳是鸳鸯门派的六大精髓之一，与鸳鸯内家功、鸳鸯门医术、鸳鸯门长拳、鸳鸯门兵器、鸳鸯门散打等相辅相成，相得益彰。国家非遗螳螂拳代表性传承人孙日成向小记者们介绍了鸳鸯螳螂拳的历史，令大家激动不已。“‘武’由‘止’和‘戈’组成，其实意指‘终止战争’。中华武术博大精深，主旨也是通过身心强大，意念强大，来终止因为弱小而遭受欺负。”孙日成语重心长地告诉小记者们，少年习武有益于强健体魄和增强意志力。

“我充分领略到了传统文化的魅力与武术的博大精深，更让我惊叹的是鸳鸯螳螂拳的悠久历史。习武不仅强身健体，还能增强自信和自我保护能力。”青岛海逸学校的迟静瑶深有感触。“老师给我们介绍说，螳螂拳是中国的非物质文化遗产，我也听说过中华武术有南拳北腿、咏春拳、猴拳等多种，而螳螂拳是中华武术的重要分支。这次活动让我了解了中华武术的丰富多彩，也了解了螳螂拳的基本知识，以后一定会努力锻炼身体！”青岛志远学校的王中瑞感受到了螳螂拳的历史价值。

## 2 感受中国功夫魅力

首先，教练先教大家三个基本手型，分别是掌、拳和勾。“两脚开立，与肩同宽，双手抱拳收于腰间，双肘向后夹紧，双眼平视前方。”教练详细地讲解了基本手法后，开始正式教大家学习鸳鸯螳螂拳的入门招式。“先把大拇指捏住食指的中关节，再把另外三根手指的指根并紧，指尖微微分开，最后手腕向内下折。”教练细心地强调动作。

为了使小记者们更好地了解分解动作在武术运用中的实操，两位教练生动地向大家展示打法与防御。在学习的过程中，教练一边讲解，一边为大家纠正动作。小记者们聚精会神，认真学习螳螂拳十八式简化版的招式，一招一式潇洒自如，攻守兼备。鸳鸯螳螂拳讲究一招一式皆克敌制胜，隐含较强的技击性。“老师给我们展示了‘六合螳螂拳’的基本手法和姿势，一手在前，掌心向下，手指并拢弯曲呈钩子状，一手手腕下压，手掌竖起置于前手肘下方，腿呈弓字步。看着老师两个手臂伸得长长的，看起来就像是螳螂捕食的样子，我不由得感叹我们中华武术的奇妙，也佩服我们中国古人的智慧。”青岛平安路第二小学的韩宵瑞对螳螂拳的学习充满了浓厚兴趣。

“老师带领我们‘一步一式’地了解勾手、拳法、掌法，还教会我们习武的重要二字‘武’与‘德’，这让我对武术产生了热爱之情，有了全新的认识。尚武崇德、修身养性让武术变得有情操；强身健体，让我感到我们中华有‘神功’，让武术变得有激情；文武双全，笃行非遗武德武术，让武术变得有魅力。”青岛北仲路第二小学的张弛认识到，“武术也正是武者人格品质的一种诠释，可以保家卫国、安民兴邦，又可以锄强扶弱，见义勇为。不管为大家，还是为小家，我们都要让中华武术永远在心中传承、手中传递、口中传颂！”

### 小记者手记



### 传承中华武术瑰宝

**张弛**(青岛北仲路第二小学)：说到武术就少不了“德”，都说以德安邦，德才是武术的重中之重。中华民族优秀传统文化就是德的最好诠释，鸳鸯螳螂拳作为非物质文化遗产项目，走进校园开展公益传习班，开创了青岛市武术进校园的先河，掀起了全市中小学生学习武术的热潮，为非遗传承作出巨大贡献。这恰恰是武术最吸引我的地方，它让武术焕发光彩，让更多的青少年提高对文化遗产的认知水平和保护意识，让传承与发扬中国传统文化成为当代每一个中华儿女的使命。愿中华武术成为世界的交响，祝非遗文化永远传承与弘扬！

**段懿宸**(青岛嘉定路小学)：大家在老师的鼓励和指导下，一招一式学了起来。勾手的动作像螳螂的“大刀”倒刺，虽然简单，手腿拳法配合，要做好了着实不容易。动作不但要左右对称，而且要求肢体协调灵活。习武可以强身健体，也可以在勤学苦练中感受中华文化的博大精深。我们应当提高保护文化遗产的意识，去感知民族智慧的结晶，在学习中传承和发扬中华优秀传统文化。

**韩宵瑞**(青岛平安路第二小学)：“螳螂拳”听似简单，实际上攻防结合，神形兼备，非常具有实战性。历史上，螳螂拳在战争中发挥了重要作用。而现在，经过多年的沉淀、演变，经过无数武术人的传承和发扬，越来越多的人学习“螳螂拳”，不但遇到危险时能自我保护，生活中还可以强身健体，丰富了人们的精神文化生活。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心  
实习生 杨蕙如 小记者 段懿宸 迟静瑶 张弛  
孙东昊 韩宵瑞 王中瑞