功夫少年与全国冠军"交手过招"

晚报小记者学习中华武术文化 体验搏击魅力



译心研学团 每周有活动,周周都精彩。



轻盈之间感受力量

弓步扑步、开合跳、波比跳、正踢腿、里合腿、外摆腿、高抬腿……做了充分的准备活动之后,小记者们饶有兴趣地学习了格斗站架和左右直拳,大家精气神十足,出拳过招尽显风范。

"张伟丽夺得终极格斗世界冠军的称号,让我们备受鼓舞。借此机会,我们晚报小记者也来体验拳击的魅力。力之巨武术搏击俱乐部场馆豪华霸气,一墙的奖状、奖杯、奖牌,整齐地摆放着。馆内设有多个又高又粗的沙袋,一位胳膊上肌肉饱满的教练教我们格斗式。"青岛金门路小学的孙敏惠分开双脚,学着教练的样子,用手挡住脸部,然后用力出左拳,同时迈左腿,再出右拳,右腿上前一步。

"今天我们学习了武术格斗相关的知识,还学习了一些搏击动作,真是让我受益匪浅。我之前学过一段时间散打,所以开始的时候自我感觉良好,觉得今天的训练应该难不倒我。"青岛金门路小学的邓鹤言信心满满地跟着教练进行了热身运动,学习摆格斗式,站在原地,双脚与肩同宽,双手放在脸颊旁保护好自己的头部,左脚前,右脚后。



"教练教我们进步和撤步时,就像一只小燕子一样,身姿轻盈,脚步非常灵活。我由于很长时间没练习了,所以一开始动作有点笨拙,脚步也没有那么稳当,有些摇摇晃晃的。"邓鹤言慢慢找回熟悉的感觉后,也能轻盈地前后移动了,"教练随后又教我们出拳,只见教练突然将前手伸出,又缩回,那速度快极了,我也跟着尝试了起来,后手也是一样的道理,只不过要转后脚、转胯,由于

教练教得非常生动形象,我马上就学会了,掩饰不住心中的喜悦,开心地笑了。"

学无止境期待挑战

最令小记者们激动的是与教练过招、学习打靶的环节。邓鹤言紧盯靶子,双手把拳套握得紧紧的,迅速出了两拳,但是手有些上下抖动。教练细心地提醒他直接平稳出拳,不要犹豫。他默念了教练的要求,再次出了两拳,得到教练的夸奖后,练习得更加起劲了。"经过这次活动,我不仅学会了格斗动作,更学会了'学无止境'的道理,千千万万的道理和技能等着我们学习,所以现在我们要好好学习,以后才能见识到更广阔的世界!"

"教练给我们每个人发了一副拳击手套,并教我们练习打四拳。这让我手脚乱作一团,出了右拳忘了伸腿,出了左脚又忘了出拳。好在教练耐心地给我们讲解着,渐渐地我也步入了佳境。"孙敏惠说,这堂体能课让她了解到许多拳击小知识,也彻底被拳击的魅力所折服,她期待着未来也能登上拳击的领奖台,夺得一份荣誉。

冠军教练精彩表演

现场的几位教练竞技经验丰富。教练年宁的武林绰号是"闪电虎",曾获得中国武术散打精英争霸赛冠军、央视"武林大会"螳螂拳年度总冠军;教练李申曾获得峨眉传奇65公斤级世界王者格斗冠军赛冠军;教练高昊曾获得全国武术散打锦标赛56公斤级冠军。

几位教练给小记者们做了精彩的打靶 表演,拳头以迅雷不及掩耳之势打出又收 回,还有几记鞭腿打在靶子上,把靶子踢出 快节奏的声响。小记者们惊叹着武术的力量,纷纷鼓掌致敬。

观海新闻/青岛晚报 首席记者 张 译心 小记者 孙敏惠 邓鹤言 王奕鑫 宋知忆

校园资讯

赓续红色血脉 体验国防教育

市南区中小学国防教育实践基地揭牌仪式举行

为弘扬爱国主义精神,推进国防教育进学校,23日,由市南区委宣传部、市南区人民武装部、市南区教育和体育局、市南区退役军人事务局主办的"赓续红色血脉 强国复兴有我"市南区中小学国防教育实践基地揭牌仪式在青岛革命烈士纪念馆举行。来自市南区的300余名师生代表及家长代表参与了此次活动。

伴随着市南区实验小学教育集团区实验校区弦乐团演奏的《万疆》,揭牌仪式拉开序幕。山东省青岛第二十六中学教育集团京山校区的学生朗诵了《青春中国》,青岛八大峡小学的学生演绎了情景剧《穿越时空的对话》,市南区实验小学教育集团区实验校区学生表演了旗语操《清澈的爱,只为中国》,多种形式的国防教育节目展演呈现了市南区扎实推进国防教育的成果,更体现了学生们强烈的爱国热情。

本次仪式上,为加强青少年的国防教育,增强青少年的民族自尊心、自信心和爱国情感,市南区教体局积极开展国防教育专题图书阅读进校园,市南区学校代表获赠《航母,启程了!》等国防教育科普书籍,进一步激发学生们为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力学习的热情。

据了解,为加强新时代青少年国防教育工作,推动国防教育入脑人心,市南区积极打造了青岛市革

命烈士纪念馆、青岛山炮台教育基地、李慰农公园等首批"中小学国防教育实践基地",基地的建立,将书本知识由课堂延伸到课外。市南区教体局将以本次国防教育基地揭牌仪式为契机,通过基地实践、课程建设、环境打造、阅读工程等多种方式同步推进国防教育,弘扬爱国主义精神,激励青少年真正成为爱党爱国的一代、奋进自强的一代、勇于担当的一代。观海新闻/青岛晚报记者张琰通讯员秦娟高远东

青岛新世纪学校

课后新乐趣 射箭进校园



为进一步丰富校园文化生活,响应国家"双减"政策,做好课后服务,提高学生的综合素质,青岛新世纪学校射箭社团自今年3月成立以来,学生们的课后生活更加丰富多彩。

由世界冠军张娟娟的亲授老师曲教练率队执教, 学校配套建设世纪射箭场,AB团的孩子们经过三个 青岛新世纪学校不仅重视社团建设,也会在体育课上逐步普及射箭课程,让更多学生体验射箭的乐趣。 观海新闻/青岛晚报 首席记者 张译心 通讯员 王帅

青岛嘉定路小学

走进纺织谷研学实践



老厂房、老水塔、老金桂树、老墙、老防火门……近日,青岛嘉定路小学一年级学生们走进纺织谷研学实践,一睹历史遗留的文化底蕴和现代文化赋予它的生命活力。据悉,此次研学分为"工业文明""工匠精神""纺织工艺""纤维科技"板块。学生们在解说员的带领下,参观、探索、发现……通过了解"郝建秀工作法"诞生的过程,学习郝建秀为代表的敬业、专注、精益、革新的工匠精神,培养尊重劳动者和劳动成果的意识,学生们知行合一,在研学中能收获别样精彩。