

# 一步一拳皆有味，

这是“双减”政策落地后的第一个暑假。虽说是烈日炎炎，但抵挡不住孩子们投入运动的热情。在羊城各地的武馆中，到处可见小小习武者的身影。看着他们一步一拳，皆是苦辣酸甜；而培养悟性、磨炼意志，就不负这个有功夫陪伴的夏天。

■策划:新快报记者 王会进  
■采写:新快报记者 高京



## A 百年宗祠内的习武之声

盛夏时节，在番禺区南村镇的郭氏宗祠古建筑群里，不时传来孩子们一阵阵的呐喊声。近百名身穿武术服的孩子正顶着烈日习练，清脆的喊声和着出拳摆腿的风声，回荡在这座百年古祠间。

2017年，广州市粤武体育俱乐部正式成立，位于南村镇的郭氏宗祠光大堂武术馆，就是这一机构的办学总馆。

记者在现场看到，宗祠内的杨桃树、龙眼树枝繁叶茂，阳光穿过树荫照在孩子们的脸上，一切显得生机勃勃。古祠的静穆与孩子的飒爽英姿相得益彰，一静一动间，传统与传承在这一刻交汇。

据记者了解，来这里学习的孩子基本都是从小练起，很多都已习武多年。俱乐部总教练温宇航看着一批批孩子长大，感慨颇多。

这个暑假，俱乐部为孩子们开设了多期训练营，教练员根据每个选手的水平进行分班。既有培养毅力、磨炼意志的入门班，也有进阶提升的高水平班。虽说羊城连日来暑气逼人，但孩子们丝毫没有惧怕和退缩的意思，一招一式间彰显力道。

据温宇航透露，整个番禺区的武术氛围很好，特别是在南村镇，这里向省队、市队输送了很多武术选手。如今很多学校都成立了武术队，俱乐部教师在日常时间也会进入校园为学生们上课，同时参加由教育局、体育局举办的各类赛事。

“一些孩子刚开始来的时候对武术不够了解，甚至可以说有点抗拒，但经过一段时间的训练，他们的热情极为高涨，甚至比教练来得都早，下课也不舍得走。”温宇航说。

12岁的李显扬是其所在队伍的队长，到今年已习武6个年头。在小学二年级时，他因一次事故一度休息了很长时间。为了赶

上同龄孩子的进度，他在伤愈后经常独自加训，正是刻苦训练的积累，使得他如今成为出类拔萃的选手，在省、市多项大赛中都有获奖。

“其实习武是蛮辛苦的，但还是要坚持，越苦越好。”李显扬在接受采访时的言论令记者有些吃惊，“打游戏我也很喜欢，但练武的时候就要认认真真，等下课了再去玩游戏。来都来了，就是要练好。”

作为一名富有责任心的队长，李显扬在老师不在的情况下，经常独自带领队员训练。接下来他就要迈入初中的校门，但李显扬表示，他还是希望能够在每周末回来继续训练，加强和提升自己。

与师兄比起来，今年只有6岁的王厚霖习武时间较短，但也马上就两年了。这名说话奶声奶气、刚来时还哭鼻子的小朋友，如今操练起来可是有模有样。因为家人搬到清远居住，王厚霖需要在每个周末往返广州训练，尽管路上要消耗近4个小时，但他一直在坚持。暑假到来，家里特意在武馆附近租了房子，让孩子能够专心参加集训。

同样，不满6岁的陈靖宇也有了差不多两年的习武经历，她喜欢武术班的有趣游戏，更喜欢馆内有趣的哥哥姐姐们。因为一次受伤，小女孩的伤口需要缝针，但仅过了一周，坚强的她就回归队伍。入睡之前，她总是说要练好武术，这样就可以保护妈妈。

正如这三名孩子一样，在这所古老的祠堂内，有着太多的习武故事。通过武术的滋养和磨砺，孩子们的提升让家长非常欣慰。

“孩子学习武术之后会养成很多规矩，做事会更有规划性，也更有原则。另外习武最直接的帮助就是强身健体，有了身体做基础，反而会更加促进孩子的学习。我们的目标就是培养文武双全的孩子。”温宇航表示。



▲卢宝凝正在与何卓杰进行切磋。  
新快报记者 高京/摄

▼卢宝凝展现自己的功底。  
新快报记者 高京/摄



▲何卓杰在习武过程中  
新快报记者 高京/摄

