



教练给女孩们纠正武术动作



武术启蒙结合游戏,课程不再单调



九岁的陈沐言,一套长拳打得有板有眼

功夫女娃 又萌又飒



N海都记者 包华 文/图

今年国庆期间,演员赵文卓和“功夫女侠”张含亮在长城表演中国传统武术的视频登上央视,一套行云流水的空中“踢剑”火爆全网,引发了众多家长对女孩习武的关注。近日,记者从福州市武术协会获悉,近年来女生习武练武的人数快速增长,很多家长改变以往女子只“练舞”不“练武”的观念,让孩子在强身健体锻炼的同时,学习中国传统文化。



3岁萌娃,也有“女侠”梦

9岁女童打长拳 有板有眼虎虎生威

“嚯……哈!”13日晚,记者在位于福州五四路的一家武馆看到,三四十名孩子奶声奶气喊着号子,跟着教练学习武术动作,其中有不少是扎着辫子的女孩。

“我很喜欢和哥哥姐姐们练拳,感觉很酷!”今年3岁的女孩果果是武馆最小的学员,站在一众孩子里显得特别萌。她的妈妈吴女士说,果果从小比较好动,体能精力旺盛,每天都要运动两个小时以上。她除了每周三天练习武术,还学轮滑等运动。

空翻、金鸡独立、回旋踢……9岁的陈沐言一套长拳打下来,有板有眼,虎虎生威,博得了在场众多家长的掌声。“三年前她跑100米都会喘气,现在体质好多了。”女教练刘振媛告诉记者,不少家长一开始都是本着让孩子来运动锻炼的初衷,走进武术的世界,但在学习一段时间后,孩子的兴趣被激发出来,他们开始展露天赋。她说,由于拥有更好的身体柔韧性,女孩有时反而比男孩进步更快。

“她以前特别害羞,看到生人就躲在我怀里,练了两年后自信了很多。”胡乐晨是跟陈沐言一起习武的同学,她爸爸说,女儿是从幼儿园大班开始习武的,如今改掉了走路驼背的毛病,人也变得开朗大方。

女生习武人数 近年来快速增长

“相比我们这一代女孩练武是为了走专业化道路,现在的家长更看重孩子的身心协调发展。”刘振媛介绍,如今的武术启蒙更多是采用与游戏相结合的方式,比如准备活动时不再是单纯的蹲马步、压腿等动作,而是让孩子们玩“鸭子步”“老虎爬”,在动作练习的间隙穿插拔河等互动环节,让课程不会显得枯燥单调,同时培养孩子们的团队精神。

福建省武术协会常务理事、福州市武术协会副秘书长徐兰雨介绍,近年来女生习武练武的人数快速增长,在福州不少青少年武术培训机构,女孩的比例占到总学员数的三分之一。练武对于女孩来说,不仅能提高自我保护能力,更能增强心理素质,传承中国传统文化。

新一波冷空气已“发货”

福州今起三天有雨,17日起低温降至20℃以下

海都讯(记者 刘文辉 包华) 连日来,福州大部分地区都沉浸在一片金秋的晴朗天气中,最大的感受就是天气干燥,昼夜温差大。

近期福建省大部仍以

多云天气为主,局部地区有阵雨。15日,受热带低值系统外围影响,中北部沿海地区多云转阴,有阵雨,局部中雨,其余地区多云。16日,中北部沿海地区多云到阴有阵雨,部分中雨。17

日,全省大部有阵雨,沿海地区部分有中雨到大雨,局部暴雨。

气温方面,15日早晨沿海地区最低气温在19℃~23℃,内陆地区在14℃~18℃。近期昼夜温

差仍比较大,夜晨体感凉,提醒公众根据气温起伏及时增减衣物,谨防感冒。

17日起,受新一轮冷空气的影响,福州高温仅在25℃,低温将会降至

20℃以下。

降雨方面,16—18日全市阴天间多云有阵雨,其中17日局部乡镇有中到大雨;19—23日以多云天气为主,局部有阵雨。

福州市区今起三天天气

15日	阴转小雨	24℃~30℃
16日	小雨	22℃~29℃
17日	中雨转小雨	16℃~23℃

海峡都市报

“讲文明 树新风”公益广告



不可轻出重入

公益广告印信篇

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣