



空手道少年

■摄影手记

“嘿，哈……”近日，在杨浦体育馆，不时传来这样的呼喝。原来，2018年上海市青少年空手道锦标赛正在这里举行，来自全市14个区的372名青少年空手道运动员在这里一决雌雄。

自1997年传入上海至今，空手道运动已在上海发展整整20年，如今也成为青少年中普及面较广的一项运动。在杨浦一商场的空手道培训学校，记者看到，十几名5-10岁的小朋友正在教练的带领下认真操练，嘴里喊着口号，出拳虎虎生风。学生家长傅妈妈告诉记者，她家的双胞胎出于强身健体的目的开始学习空手道，每周一次，经过十个月的学习，运动量明显增加，人也结实了，关节打开了，原本的鼻炎和打呼也有所缓解，小朋友和同龄人之间的交流与合作的能力也有明显提高。

训练之余，9岁的殷逸晨告诉记者，他从4岁开始就学习空手道。“学空手道不仅可以保护自己保护别人，还能强身健体，我还经常在学校表演空手道，我很喜欢这项运动，也希望自己能坚持下去。”学校的负责人马俊婷告诉记者，空手道分为不同颜色的色带，颜色由浅至深代表级别由低到高，但不变的是那一身白色的训练服，含义是希望练习者永远保持“初心生涯”。本周末是亚运会空手道比赛日，马俊婷作为空手道裁判员，还将代表中国空手道协会参加本次亚运会的执裁工作。据介绍，空手道起源于中国唐朝，原名“唐手”，是一项结合“拳法、腿法、摔法”为一体的综合格斗项目。空手道讲究“寸止”，尤其注重礼仪礼节训练，要求训练者要能控制“心、技、体”。

今年，上海市运会已经把空手道纳入了正式比赛项目，杨浦更是把空手道纳入了“一街一品”，走进了社区街道。空手道训练者上至七八十岁的老人，下至2-3岁幼儿。同时，杨浦团区委也将空手道作为了暑期特色课程，加入到了今年的爱心暑托班课程中去。



青年报记者
吴恺 图/文



①“嘿，哈……”体育馆里不时传来这样的呼喝。

②空手道运动已深受青少年欢迎。

③小朋友展示空手道腿法。

④小朋友戴好护具准备“对战”。

⑤对战时小选手出拳虎虎生风。

⑥空手道讲究“寸止”，尤其注重礼仪礼节训练。