



本报小记者、高新区明珠小学三年级学生张习轩酷爱武术，他说——

## “练武是我最喜欢的东西”

本报记者 杨柳



爱练武的张习轩

周末的早晨，当其他同学还在享受睡眠的时候，张习轩却早早起了床，换上练功服开始练早功。

张习轩是高新区明珠小学3年级1班学生。踢腿、扎马步、打拳，他这一套训练下来练功服已被汗水浸湿，可是他从不觉得辛苦，因为练武是他最喜欢的事情。

### 因兴趣结缘

张习轩告诉记者，他以前抵抗力差，总是生病。有一次，他无意间看到一个朋友练习武术，打起拳来生龙活虎，十分潇洒。于是，他就跟爸爸妈妈说也想学武术，强身健体。

本以为练习武术很简单，张习轩初到武术学校时却发现和自己想的大不一样。“我以为练武术就是跟着老师打打拳，来了以后才知道要从基本功开始练习。扎马步、踢腿，这些训练还真让我有点蒙。”

虽然辛苦，但是张习轩从不喊苦喊累。因为，他在练习武术的过程中发现自己的身体越来越好，也不爱生病了。

### 以武会友

练习武术不仅让张习轩的身体变得更强壮了，还让他交到许多朋友。他有一位好朋友叫张景轩，就是因练习武术而结识的。

当时，张景轩刚到武校，基础比较差。教练就让张习轩监督他，和他一起练基本功。一开始，张习轩只是默默地在旁边给张景轩做示范。后来，两个人渐渐熟悉起来，就互相监督，一起进步。

有一次，教练让他们练下叉。他们俩面对面站着，你往下厘米，我就往下两厘米，就这么一点点地终于完成了这个“高难度”动作。张习轩发现，在和好朋友的互相鼓励中，他的腿好像没那么疼了。

六、日全天的固定训练时间外，他还额外加练。

“每天放学后就算我不去武馆，也会自己在家练习。”他说，太祖拳法讲究的是速度与力量兼备，他的力度虽然达到了，但是速度上却总是差一点。教练告诉他熟能生巧，他就一遍一遍地练习，这样日复一日，他的速度终于提升了上来。

“我录制视频的时候一遍就完成了，虽然有点紧张，但是更多的是兴奋。看着老师把视频上传，我心里就暗暗期待：到底能不能获得名次呢？”张习轩说起这些时脸上是藏不住的兴奋和激动。

收到获奖证书时，张习轩高兴地蹦了起来。他没想到自己第一次参赛就能获得这么好的成绩。他说，他打起拳来更有劲了。

### 希望成为一名武术健将

在练习武术的过程中，张习轩不仅强健了体魄，还收获了自信，更感受到了传统文化的魅力。每当穿上带有中国传统特色的武术服打拳时，他心中都是满满的自豪感。

“我希望能有更多的人来了解中国的武术文化，让世界了解中国。”张习轩希望自己未来能成为一名武术健将，到更大的舞台上展示中国功夫，为国争光。

### 扫码看视频 新闻料更多

快来扫描二维码，看一看张习轩的日常训练吧！



### 小记者在行动

#### 迎宾路小学小记者 做祖国的好儿童



详见18版

#### 上海路小学小记者 童心向党绘长卷



详见19版

#### 凤凰城小学小记者 观画展，长知识



详见20版

#### 新世纪小学小记者 妙趣横生的桑葚节



详见21版

#### 十三中小记者 感受非遗文化的魅力



详见22版

### 穿汉服 做香囊 包粽子

## 解放路小学小记者走进文庙体验“非遗”

本报讯（记者 扈广川）6月10日上午，运河区解放路小学60名晚报小记者走进沧州文庙，体验了一系列精彩



摄影 扈广川

的端午节活动（如左图），近距离感受了非遗文化的独特魅力。

讲解员首先为小记者们介绍了文庙的历史和沧州的歷史名人。阵雨过后，小记者们穿上漂亮的汉服，仿佛从古代走来。他们取一把艾草，放一头大蒜，再加上几株红菊花和金丝桃，缠上好看的红色丝带，这样，一个个艾草挂饰便做好了。

端午节怎么能少得了粽子？小记者们折粽叶、装糯米、放大枣、系棉线，很快，一个个粽子便包好了。一名小记者调侃道：“虽然样子丑了点，但是真材实料啊！”

样式繁多的各色香囊是端午节必不可少的元素。在工作人员的指导下，小记者们纷纷动手制作起来。没多久，一个个玲珑可爱、寓意吉祥的香囊便出现在大家手中。

活动现场，刻纸非遗传承人马振岭老师还为小记者们细致地讲述了刻纸的技巧，并进行了示范。大家围在马老师身边，零距离感受着非遗文化的独特魅力。

带队老师告诉记者，一上午的体验活动让小记者们不仅闻到了粽子、香囊、艾草的香气，还感受到了中华民族传统文化的博大精深。