

本报小记者、南环小学三年级学生李宜杭—— “武术小子”成长记

本报记者 陈燕



虎头虎脑的他练起武术来虎虎生风，每一次挥拳都充满力量。他就是运河区南环小学3年级5班学生李宜杭。

别看他现在身手矫健、阳光自信，但是上幼儿园时却是一个体能差、协调性也不好的小胖墩。在妈妈的鼓励下，他与武术结缘，并慢慢喜欢上了练武术。

“小气球”要练武术

说起李宜杭是从什么时候开始练武术的，他妈妈介绍说，2020年，有一个半月的时间，李宜杭跟着爷爷奶奶生活，一下子胖了十五六斤，好像被吹起来一样，变成了一个“小气球”。

这一胖，李宜杭体能差了，协调性也不好。幼儿园老师找到李宜杭妈妈说：“孩子体能差不多是班里的‘小尾巴’了。”

怎样才能让孩子减减肥，增强体能呢？李宜杭的妈妈想到了练武术。

先培养一下孩子对武术的兴趣吧！自从有了这个念头后，她每次带孩子出去遛弯时，都会到家附近的一个武馆门前看看。遇到武馆的孩子们户外练习，她还会带孩子在那里多逗留一会儿，盼着孩子看多了能萌生练武术的想法。

可是事与愿违，她发现孩子并没有喜欢上武术，反而很抵触。她给孩子做工作，或是让他看武打片什么的也不管用。

在李宜杭妈妈不知如何是好时，有一天，她带着孩子经过悦港城附近时，看到一个身着练功服的小姑娘在派发武馆招生的宣传单。李宜杭一眼就看上了小姑娘手里拿着的一杆长枪，不错眼珠地一直瞅。

李宜杭妈妈见孩子来了兴趣，赶紧给他报了一节试听课。试听课课后，李宜杭就正式开始练武术了。

“教练敲了我11下”

练武术可是个苦差事，既要流汗，又要



“武术小子”李宜杭

流泪，李宜杭曾经也想过放弃。

那是在李宜杭刚开始练武术没多久时间，一天，在武馆下课回家的路上，他对妈妈说：“我不想练了。”妈妈忙问他为什么，他有些委屈地说：“今天教练敲了我11下。”

妈妈笑着说：“11下，你数得还挺仔细呀！”

李宜杭听妈妈这么说，“扑哧”一声也乐了。

妈妈继续问他：“教练只敲你了吗？”李宜杭说：“不是，都挨敲了。”

“你们教练对你们多好啊！那么认真地指导你们，你们的错误都被他发现了，他可真仔细。他多看好你们啊！你想，如果你做错了，教练没有发现，或者装着不见行不行呢……”妈妈耐心地开导他。

在妈妈的鼓励下，李宜杭打消了放弃的念头，继续刻苦练习。

收获快乐和成长

练习武术一年后，李宜杭开始参加各种武术比赛和武术表演，也在一次次比赛和表演中收获了快乐和成长。

2022年8月，在大运河体育文化旅游融合发展活动沧州武术套路线上比赛中，他获得了男子A组八极拳术二等奖；2023年8月，在首届全国武术国家级非遗八极

拳传承发展交流大会上，他获得了男子A组八级小架优秀传承奖……

李宜杭还参演了河北广播电视台“沿着运河看非遗”的八极拳表演片段，参加了大运河非物质文化遗产展示馆的八极拳表演……

他印象最深的是2021年7月参加的第二届中国天津盘山武术节，这也是他第一次参加这种大型比赛。他说，赛前，他见到了来自全国各地的众多小选手，他们太有活力了，原本有些拘谨的他也忍不住跟着动起来、跑起来。

李宜杭妈妈说，比赛时，她在看台上看着赛场上高手如林，她的心都快跳到嗓子眼了。但是孩子却没有怯场，发挥正常，获得了男子B组传统八极拳一等奖，她打心底为孩子高兴。

在练武术的过程中，李宜杭学会了坚强和坚持，还认识了很多小伙伴。他们一起锻炼，一起受表扬，也一起受惩罚……

李宜杭妈妈说，孩子练武术以来有两大变化：一是身体变强壮了，幼儿园毕业时，他的体能已经达到了中等水平，不再是班里的“小尾巴”；二是性格变开朗了，也更加自信了，外出散步时也能主动与陌生的小朋友交流和玩耍了……

李宜杭妈妈对儿子说：“无论将来做什么，都应当有一个强健的体魄。加油吧少年，未来可期。”

扫码看视频
新闻料更多



请扫描二维码，看看李宜杭在赛场上的表现吧！

小记者在行动

临海路小学小记者 感受生命的神奇



详见10版

运河区实验小学小记者 参观博施博物馆



详见11版

中宇小学小记者 走近身边的“雷锋”



详见13版

路华小学小记者 走进荣复军人疗养院



详见14版

植绿护绿我行动

实验小学开展植树节系列活动



瞧，学生们干得多带劲儿。

马祥伟 摄

本报讯（记者 时志敏）认养小树、亲子植树……在植树节来临之际，新华区实验小学以植树节为契机，开展了形式多样的植绿护绿行动，增强了师生的环保意识、生态意识，树立和践行“全民爱绿植绿，助力国土绿化”的绿色生态文明理念。

在升旗仪式上，校领导作了题为《致敬植树英雄 助力国土绿化》的国旗下演讲，介绍了植树节的由来，讲述了植树英雄马永顺、杨善洲、李淑彬的故事。

“红领巾宣讲员”还走进各班教室，给大家介绍植树节的来历和植树造林的意义，宣传护林知识，将爱绿护绿的“种子”洒在每一位同学心中。

活动中，实验小学的学生们纷纷在校园、社区等地认养小树，学习了解植物的生长习性。学校鼓励学生们利用课余时间浇水、施肥，细心呵护小树，感受成长的意义。

学校还倡议学生们小手拉大手，开展亲子植树活动，“与小树共成长”。