

要是成為一個有「武德」之人。
的小孩不但在體格上得到強化，更重
過長年累月的鍛煉。然而，每個練武
感，要要出完整套路，背後必須經
粹，它除了講攻守，還講求美
「打打殺殺」，作為中國國

武術唔止打得 小朋友要學武德

先練基本拳法

中國武術源遠流長，至今已被納為運動項目之一，套路甚多，以各種拳術和器械組成。目前以長拳、南拳及太極拳三種拳法，及刀、槍、劍、棍為主，並分個人、對打以及團體形式展現，比賽則以動作美感評分。

然而，並非每一種套路都適合小孩，六歲以下不會學習器械，而是要先掌握一些基本功。東方體育會蔡傳武師傅指出，武術講求手、步、腿法的配合，「練武由淺入深，每個小孩都要先學武術基礎的動作，例如出拳、勾手、馬步、虛步、正踢等等，待基本功穩紮，長大後才可學習其他套路，甚至參與不同表演及比賽等。」

訓練體能 有助成長

↓小朋友要先學好基本功，才能進深學其他套路。

學習武術對小孩的身體發展

益處甚多，揮拳踢腿看似簡單，但對他們而言卻有一定難度。

「平常練習會把拳步腿法分開練，但當配合為完整動作時，小孩往往要花好一段時間才能熟習，過程中可訓練其身體

協調能力。何況武術為全身運動，很多動作都要花費氣力，對小孩來說是一種不錯的體能訓練。」蔡師傅續說，每次課堂前都會讓學員拉筋熱身，「玩武術要筋骨鬆軟，雖然小孩比成年人有優勢，但都要不停練習才能做到一字馬、大字馬及抱腿等動作。」



拉筋熱身不簡單

課堂時間大約為一個半小時，一開始會先讓小孩熱身，繼而進行基本功練習，如步法、跳躍動作、打筋斗等等，隨著他們學習進度，練習難度亦有增加，進度較快的小孩甚至可以不靠雙手支撐打出一個側空翻。接著才正式教授套路，小孩會先學習耍出整套「五步拳」，難度較低，為入門級的拳法。最後會以一些簡單的訓練遊戲作結，增加他們的學習興趣。

師徒制代代相傳

此外，武術與其他運動最不同之處在於其沿襲了師徒制度，課堂有一半時間會全體一起練習。徒弟之間需要互相幫忙，互相學習，較年長的也會協助較年幼的；當年幼的人長大後，他們又會學習照顧下一代，代代相傳。「死練跟活練是兩回事，練武術不能埋頭苦幹，透過互相提點才能領悟更多。在教曉別人的同時，自己又能再熟習一遍，一舉多得。」



↑課堂要先做熱身，經過練習後便可輕鬆做出側空翻等動作。

家長分享 哭為必經階段

家長Anson的兩名子女皆為武術弟子，5歲的幼子習武1年，而8歲的長女兒更已習武3年，課堂上甚具師姐風範。「雖然課堂氣氛較嚴肅，過程中他們亦曾受苦過、哭過，但這幾年間我見證到他們成長了很多。以前做事容易放棄，現在反而對自己的信心大了，甚至學業成績都有進步。」她續指，跌倒是成長的必經階段，尤其學武術不是件輕鬆的事，做家長最緊要能忍得住心，孩子才能有所進步。 Baby



←「五步拳」為入門拳法，穩紮基本功後才能進深學其他套路。



↓蔡傳武師傅指，學武術除了可強身健體，更旨在培養小孩的武德。

培養武德 學以成人

學武術除了為強身健體，更旨在學習立身處世之道。「向小孩講述尚武精神，他們未必理解，但我們會在課堂上渲染，讓他們慢慢意識練武之人在待人接物上，應抱著甚麼態度。」蔡師傅稱首要原則，是要讓其知道做事不能夠吊兒郎當，「不論熱身、練拳，每個動作都不能敷衍了事，讓小孩學懂專心致志、盡力去做每件事，學習勇敢面對困難才能成功。」打武術套路亦然，打人生的套路亦然。

而且，守規有禮亦是習武重點之一，「武術雖然講天份，但品德才是最重要的部份，任何一位習武之人都要畢生學習。一個有武德的小孩會願意尊師重道、安份守己。」所謂武德，其實就是中國傳統文化的精神，學習孝悌之道、忠義仁勇，對師輩、對父母、對兄弟姊妹才會有禮、恰到好處，這正是習武的最終目的。