在“自由搏击”中体味快乐

■记者 朱良城 摄 王修远 文

本报讯 从旧时传统武林门派林立到新时代搏击文化兴起，从李小龙到金庸，武侠情怀始终影响着一代又一代人。近年来，申城街头涌现出一批搏击馆、搏击工作室，更有一批培养服务“小小拳手”的机构跃然兴起，加入了这个“搏击江湖”。

自由搏击运动最早发端于欧美，后经历各国大范围交流碰撞下开始逐渐壮大，它不拘泥于任何固定套路招式，而是提倡在实战中自由发挥，灵活施展拳、脚、肘等各种立体技术，并且兼容中国武术、日本空手道、剑道、泰拳等武道精华。

在杨浦区隆昌路上的一家搏击馆，记者看到许多家长带着孩子前来上课，这里地方不大却很温馨，所用的拳套、头盔和搏击服颇具匠心，都是按照小朋友的尺寸量身定做的。教练来自体校科班出身，专业水平毋庸置疑。

转弯跑步、前直拳、重心要压低……搏击总教练董斌耐心地向“小拳手”们讲解基础动作精要，并且逐个纠正姿势与步伐。一个小时的课程下来，“小拳手”们俨然一群“专业运动员”的模样。搏击馆总经理李华俊告诉记者，我们周末通常会迎来“客流高峰”，从早上10点到晚上8点课程都安排满了，搏击训练往往枯燥乏味，要想让小朋友长期保持热情并不容易，所以我们教练在训练过程中会加入一些游戏环节，寓教于乐，通过这样的方式引导孩子们逐渐喜欢搏击这项运动。

今年11岁的小陈每周都会来这里“打卡”，已经持续了9个月，女生训练搏击在别人眼里可能觉得太“野蛮”，但她的父亲却认为，搏击是一项非常好的运动，不仅能起到强身健体的作用，对女孩子来说也是一种“防身术”，非常支持孩子练搏击。

“体育是青春、热血和梦想的集合体，青少儿搏击这项运动可以强身健体，减少孩子学习疲劳，培养他们对体育的兴趣，也让孩子们能从小树立自信，在搏击运动中找到乐趣和成就感。”一兆韦德青少儿总监于奕丹说。