

小记者学习“心意六合拳”

本报讯(记者 杨光) 6月24日上午,在风景如画的沙澧公园,100多名漯河日报社的小记者跟随我市国家级非物质文化遗产“心意六合拳”第九代传人赵振选,学习了“心意六合拳”的经典套路“四把捶”中的“横拳”、“挑领”、“鹰捉”三式。据悉,漯河日报社小记者在这个暑假还将进行一系列与传统文化相关的活动。

6月24日上午,尽管天气炎热,但漯河日报社小记者依然按时到达沙澧公园,学习国家级非物质文化遗产项目——“心意六合拳”。

现场,我市“心意六合拳”第九代传人赵振选为小记者们讲解“心意六合拳”的相关知识和心意六合拳与漯河的历史渊源,然后为大家进行了拳法演示。他先行抱拳礼,然后演练了“心意六合拳”的经典套路“四把捶”和“六合刀”。只见他动作刚猛有力,如行云流水,虎虎生威,看得小记者们连忙拍手叫好。



赵振选教小记者练“心意六合拳”。

赵老师把“四把捶”前三个动作“横拳”、“挑领”、“鹰捉”进行了解析,让大家跟着练习。

由于很多小记者是第一次接触传统武术,招式做得不太到位。“这是怎么做到的?看起来很简单,为什么我总是做不到呢?”来自市实验中学的小记者赵明路问。

“不着急,老师来帮你看

看。”赵老师对小记者一个指点,“第一步,左脚上前成弓步,脚尖上挑,然后出拳。对,弓步要到位!第二步,右脚在前,左手护住右边的脸部。大家注意看我的动作!”经过指点后,小记者们的动作逐渐规范,拳法打起来也有模有样的。

经过近两个小时的学习,小记者们逐渐掌握了

“四把捶”的动作要领,对中国的传统武术也有了一定了解。“我今天学会这几下子,以后一定要在家里多多练习。有可能的话,我还想跟着赵老师再多学几招。”来自源汇区实验小学的小记者银嘉庆兴奋地说,他一直很喜欢中国传统文化,这次能有幸接触到“心意六合拳”,感觉很有意思。

本报记者 杨光 摄

相关链接

心意六合拳

“心意六合拳”又称心意拳、六合拳,是我国著名的集搏击、健身、防身、养生于一体的优秀拳种,中国传统拳术之一,中国武文化和东方神秘文化的重要组成部分。

据传“心意六合拳”为明末清初的武术家姬际可所创。姬际可到河南少林寺后,因武术精湛,便留在那教学,期间又对明朝盛行于少林的五行拳深入研究。后有一天忽见两鸡相斗,遂悟其理创了“心意六合拳”。后来,“心意六合拳”自洛阳人士马学礼得姬际可真传后,数百年来形成了河南“心意六合拳”一大支流。

2007年,“心意六合拳”被列入首批省级非物质文化遗产。

2008年6月7日,“心意六合拳”经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

中小學生夏令營 开始报名啦

省外线路

●线路一:“海军一号”军事励志夏令营(8天7夜)

【活动对象】:7岁~16岁

【活动费用】:非小记者2890元/人,小记者2690元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:8月10日

【活动地点】:威海

【服务标准】:往返乘坐空调旅游车,住宿营房上下铺,7早13正餐;赠送营员手册、服装两套、背包、营帽等

●线路二:“江南欢乐颂”上海营(双卧6天)

【活动对象】:7~16岁的青少年

【活动费用】:非小记者2980元/人,小记者2780元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:6月30日,7月4日、11、14、18、21、25、28日,8月1、4、8、11、15、18日

【活动地点】:上海

【服务标准】:往返乘坐火车,住宿酒店标准2~3人间,4早7正,一天一瓶水;赠有服装、营帽、营员手册、集体照一张等

●线路三:欢乐长隆科普夏令营(双卧6天)

【活动对象】:7~16岁的青少年

【活动费用】:非小记者3080元/人,小记者2980元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【活动地点】:广州、珠海

【发团时间】:6月28日;7月3、10、17、24、31日;8月3、7、14日

【服务标准】:往返乘坐火车,住宿酒店标准2~3人间,3早7正,一天一瓶水;赠有服装、营帽、营员手册、集体照一张等

●线路四:跟着课本游绍兴夏令营(5天4夜)

【活动对象】:7~16岁的青少年

【活动费用】:非小记者2680元/人,小记者2480元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【活动地点】:浙江绍兴

【发团时间】:7月23日、8月10日

【服务标准】:往返乘坐火车,住宿酒店标准2~3人间,4早7正,赠送营服,一天一瓶水,兰亭朝圣活动免费提供统一晋服着装

●线路五:京彩万花筒北京成长营(6天5夜)

【活动对象】:7~16岁的青少年

【活动费用】:非小记者2380元/人,小记者2180元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【活动地点】:北京

【发团时间】:7月2、6、9、13、18、23、30日,8月3、6、10、13、15日

【服务标准】:去高铁回卧铺,住宿酒店标准2~3人间,4早8正餐,一天一瓶水;赠有服装、营帽、营员手册、集体照一张等

●线路六:清新厦门风(7天双卧)

【活动对象】:7岁~16岁

【活动费用】:小记者2680元/人,非小记者2880元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:6月29日,7月2、6、9、13、18、23、30日,8月3、6、8、13、15日

【活动地点】:厦门

【服务标准】:往返乘坐火车卧铺,住宿酒店标准2~3人间赠送:营包、营帽、营服、营员卡、营员手册、每人每天一瓶矿泉水、人手一个精美小风扇、保险等

●线路七:寻梦桃源 | 桂林体验营(6天双卧)

【活动对象】:7岁~16岁

【活动费用】:小记者2380元/人,非小记者2580元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:6月28日,7月2、5、8、11、15、18、23、28日,8月3、6、9、13、16日

【活动地点】:广西桂林

【服务标准】:往返乘坐火车卧铺,住宿酒店标准2~3人间,营包、营帽、营服、营员卡、营员手册、每人每天一瓶矿泉水、人手一个精美小风扇、保险等

●线路八:我是岛主,大连体验营(7天双卧)

【活动对象】:7岁~16岁

【活动费用】:小记者2580元/人,非小记者2780元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:6月29日,7月2、4、6、9、13、18、23、27、30日,8月3、6、8、10、13、15、17日

【活动地点】:大连

【服务标准】:往返乘坐火车卧铺,住宿酒店标准2~3人间,营包、营帽、营服、营员卡、营员手册、每人每天一瓶矿泉水、人手一个精美小风扇、保险等

省内线路

●线路一:“鬼宝特工”夏令营(5天4夜)

【活动对象】:6岁~12岁

【活动费用】:小记者1280元/人,非小记者1480元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:8月14日

【活动地点】:太行山训练基地

【服务标准】:往返乘坐空调旅游车,赠送营服、营包、营帽、营员手册、荣誉证书、保险等

●线路二:野外生存挑战营(两天一夜)

【活动对象】:7岁~16岁

【活动费用】:小记者438元/人,非小记者498元/人,三人(含)

以上同报可享受小记者价格

【发团时间】:7月1、15日

【活动地点】:舞阳

【服务标准】:往返空调大巴,住宿酒店标准2~3人间

报名须知:

- 1.请至少提前三到五天报名,报名时需提供身份证号码。
- 2.自备洗漱用品(毛巾、牙刷、牙膏、香皂、拖鞋等)、水杯、纸巾;建议携带喜欢的书籍、乐器等,不建议携带手机、游戏机、零食、大额现金等。
- 3.报名咨询电话:3134517 18790921174(微信、支付宝同号) 徐老师

报名地址:嵩山东支路新闻大厦601室