



空手道：“始于礼而终于礼”的技术运动

文/记者 童宇倩 (图片由李兴辉提供)

前屈立顺冲拳、后屈立手刀、腾空前踢……日前举行的杭州2022年亚运会萧山区倒计时一周年活动现场，精神饱满的空手道选手们在压轴节目《向往》中精彩亮相，武动青春，使整场演出达到了最高潮。

据了解，空手道运动起源于中国南派武术，曾名唐手，后更名为“空手”，成形发扬于日本，随着项目的国际化发展，形成现在的“空手道”。因其讲究一击必杀、一招制敌的特色和满满的礼仪感，在萧山深受青睐。



扫一扫二维码
查看更多内容



亚运兴城

Taekwondo 跆拳道

The modern form of Taekwondo wasn't agreed until 1955, but the sport has its roots in various Korean forms of martial arts stretching back more than 2,000 years. Powerful kicks and punches are literally the name of the game.

Taekwondo was incorporated into the Asian Games in 1986.

跆拳道起源于2000多年前的朝鲜半岛，是一种主要使用手及脚的技术进行格斗或对抗的运动。其动作强调有力度的击打。

跆拳道在1986年亚运会被列为正式比赛项目。

The Asian Games knowledge Contest 亚运知多少

1. How many world records were broken at the Beijing Asian Games?
北京亚运会共打破几项世界纪录?
2. Who is the tallest athlete in the Beijing Asian Games?
北京亚运会上身材最高的运动员是谁?
3. In which Asian Games did mascots "Poppo" and "Coccu" appear?
“波波(Poppo)”和“咕咕(Coccu)”是哪届亚运会的吉祥物?
4. Which Chinese player won the title of FIFA Woman's Player of the 20th Century?
被国际足联授予“20世纪最佳女子足球运动员”荣誉的中国运动员是谁?
5. When was Chess first incorporated into the Asian Games?
国际象棋在哪届亚运会上被列为正式比赛项目?

Please feel free to contact us if you have good ideas for the Asian Games Knowledge Contest. The contact email address is tongyuqian2017@163.com
欢迎读者为《亚运知多少》栏目出题。投稿邮箱: tongyuqian2017@163.com

Answers

1. 4
答案: 4
2. North Korean basketball player Lee Myung Hun
答案: 朝鲜体育代表团的男篮运动员李明勋
3. 12th Asian Games Hiroshima 1994
答案: 第十二届1994年广岛亚运会
4. Sun Wen
答案: 孙雯
5. 15th Asian Games Doha 2006
答案: 多哈2006年第15届亚运会

主持人: 童宇倩

亚运千寻(searching)



一道不断修习的“技术题”

“嘿，哈！”走进位于义桥镇的萧山区空手道协会训练馆，便听到一阵阵铿锵有力的喊声，一群身着白色道服、汗如雨下的青少年正在进行一对一



空手道教练李兴辉

抗训练。一旁，区空手道协会秘书长兼教练员李兴辉正全神贯注地盯着大家的动作，不时上前进行专业指导。

空手道讲究一击必杀、一招制敌。2016年，当自幼习武的李兴辉第一次接触空手道时，便深陷其中，甚至关闭了自己经营多年的跆拳道馆，只为一心习得空手道精髓。

难，是李兴辉第一次接触空手道之后的反应。“空手道和跆拳道都师承于中国南拳，我原以为两者的技术动作相似，但真正接触时才发现，在竞技中，空手道对技术要求更高。比如同样是击中有效部位得分，跆拳道只要准确地击中有效得分部位即可得分，而空手道讲究‘君子之拳’，即‘点到为止’——精准击中有效得分位置的同时还要控制力度，不能有丝毫之差。”

从实战角度来看，和直接击中部位相比，要想掌握“见好就收”的精准力度更难。而正是对这一“难题”的解法的不断探索，让李兴辉兴致盎然并沉迷其中。此后，凭借着积累多年的武林人脉，李兴辉不断向各师兄切磋和学习空手道技术，并从中探索空手道奥义。在这期间，他主要学习松涛馆流空手道。

“整个空手道有上百个流派，比如刚柔流、和道流等，而松涛馆流的特色主要是以空手和赤足进行搏击格斗。”李兴辉解释说，比如在本次迎亚运活动上的表演，就是把空手道的基本攻防动作，比如冲拳、后手直拳、手刀侧击等动作，利用身体成为有效的防御跟攻击武器，展现出松涛馆流的特色。

“学习空手道就像破解一道难题，只有不断练习和探索，才能在技术上得到突破。”李兴辉说。

一种蕴含礼仪精神的武道

直观感受。“空手道蕴含着满满的仪式感、礼节感，比如学员在人、出道馆时应行鞠躬礼；入馆后先正坐，行坐礼；在开始练习前，师生互相行礼。这种对礼仪的讲究也可以培养大家的人格魅力。”

据了解，空手道吸收了中国古代儒家和佛教禅宗思想的信义、清廉、仁爱、勇武的传统文化思想，并融合日本武士道精神，形成了具有独特而鲜明特征的武道礼仪文化。礼仪作为空手道的一部分，在教学、训练、竞技比赛等各种场合都有明确的规定，学员必须践行“礼”的要求，以表达对他人的尊重及保持练习者本人自身的尊严。

“练习空手道让我变得更讲究礼节了，比如对长辈更尊敬了。”李兴辉说，在当今社会的教育中，

礼仪作为中华传统美德之一，发挥着不可或缺的作用，而空手道对于礼节的高要求，也在一定程度上带动更多人了解和习礼仪。“学员们变得更懂礼貌了，比如有些家长在接孩子下课时，会得到一句‘谢谢你今天陪我上课。’”

礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈是李兴辉所理解的空手道精神，而他也必将这一精神贯彻在每节课里。“一节课里，大家首先以跪坐的姿势背诵馆训，接着作一分钟冥想，自省今天是否有做错事等，然后全部起立行礼，之后才开始正式练习。而不管是初学者还是黑带学员，都从基本功开始练习，有时一个动作可能需要练上千遍万遍才能练精，这在一定程度上也磨炼了大家的意志力。”

一种体教融合的新模式

在萧山区义桥实验学校的空手道社团课上，学生们统一着装，在老师的指导下练拳，精神饱满地出拳、踢腿……今年14岁的孙峻伟去年7月第一次接触空手道时，便爱上了这项运动。

“通过武术进校园活动，激发学生对武术的兴趣，不仅强健了学生体魄，还能让他们在参与过程中获得身体和心理的健康成长，同时增强对中华优秀传统文化的热爱。”李兴辉说，这也开拓出体教结合的一条新路。

2017年，李兴辉开始在区里推广空手道，主要向各学校输送专业老师。“我们安排了10多位老师走进校园，通过开展公益社团和校园课程推广这一

运动。”

近年来，我区跳出原有“体校培养体育生”的模式，通过体教融合的方式，推动学校体育全面发展。“目前空手道项目开展比较好的是义桥镇第二小学、义桥实验学校、萧山区渔浦小学、新塘小学等，这几年代表萧山区在市运会、省锦标赛、省冠军赛等各种比赛中崭露头角，已经成为萧山空手道的中坚力量。”李兴辉说。

比如在2020年杭州市第三届空手道大众赛中，我区获得15金14银22铜。其中萧山区义桥镇第二小学空手道校队获团体总分第一名，萧山区渔浦小学空手道校队获团体总分第二名；今年5

月，萧山区代表队在杭州市第二十届运动会空手道比赛中共斩获4金7银3铜，取得奖牌总数和团体总分两项第一；今年7月，萧山区代表队以仅42人的人数在浙江省首届空手道联赛（第一站）上获得14金、11银、21铜的佳绩，夺得团体总分第二。

“我们将继续送课进全区各中小学校，让更多青少年在课余时间了解传统体育的乐趣，同时打算在楼塔镇开设训练馆分馆，甚至跨区域发展，比如送课进富阳区等。通过大力开展丰富多彩的全民健身活动，引导社会各界和广大群众关注亚运、支持亚运、参与亚运，营造全民迎亚运的浓厚氛围。”李兴辉说。