

武術課程 實習的日子



洪靖維

開學後的第一個星期一，我們高三武術課程全體同學一大清早便到關閘集合，準備出發到河南能仁學校，展開為期兩個半月的實習生活。當天下午就到達學校宿舍，很快就安頓下來。

第二天就開始實習。每天早上，我們5點20分便被喚醒做早操，大家都練到筋疲力盡。像這樣的早訓，只有在六年前的籃球校隊早訓曾“品嚐”過！

每天我們都要練下盤基本功。武術最重要的就是下盤要穩；又練踢腳過千次，就算疼痛也要踢，雙腳好像不是自己的。日子有功，現在大家踢腳已可以踢到頭頂了。而體能、掌上壓、基本跳躍也要練，棍法也是由頭練起，而且要求更嚴格。

每天要練拳法，包括連環拳、小洪拳、通臂拳等。每天都要練很多遍，很多細微地方要注意，好像出拳節奏、停頓、馬步、弓步等，每一項都要求做到最好。師父要求我們要動作一致、集體要團結。練完又再跑步，跑步完了又再練……之後，就開始編排表演的動作、陣容和時間安排，要求大家集體拳和集體棍要打得齊，動作要做到位、要快，且要有剛勁和氣勢。

每天還要跑三十個圈以上，單是熱身就要跑十個圈以上。十天練習才放一天假；一到放假每人都只想好好休息，躺在硬得要命的木板床上睡一整天。

每晚，寢室都會聽到同學揉搓按摩膏的疼痛叫聲，還有“可愛的”昆蟲飛來飛去，蚊香和蚊機也沒多大作用，早上起來，大家的手腳都鼓起大包，且好幾天還是癢癢的。

學校的飯菜又鹹又酸，經向導師反映，後來的飯菜才清淡一點。不過，我們還是吃不慣，每天都要另叫外賣加菜，漸漸習慣了，而每天幾小時訓練，大家都餓了，也吃得很快。

實習到了第三個星期，大家習慣這裡的飲食和作息。正如出發前林老師告誡我們說：“累到午休時可以進入秒睡的狀態”。不知不覺的實習就過了三分一的時間，十月一日終於到來了！這天也是我們最開心的日子，因為可以放假休息了。這天師父帶

我們去吃涮涮鍋，至今，那羊肉腥臊味還留在嘴裡呢！還去了和天中山，四處遊山玩水，又坐快艇，可真樂透了，很久沒有如此輕鬆愉快過！

實習的第八個星期。氣溫降至攝氏6至9度，我們還是一大清早都是左、右手各拿一塊磚頭跑步，有時候大家練得好，練得標準，師父會提早帶大家食早餐。

經過多個星期的練習，我們各個項目也練得越來越好了。大家都期待實習成果展表演。結果，我們的表演得到師父、導師和出席者的熱烈掌聲。

很懷念這兩個半月的實習日子！

