

【校園話題人物】德文四邱子豪 八極拳練家子奪太和盃雙料銅牌

校園話題人物

【記者李欣倪專訪】「拳打腳踢能強身健體，還能透過汗水釋放課業壓力。」今年首度出征太和盃搏擊錦標賽的德文四邱子豪，以拳術套路、對打兩項目贏得雙料銅牌，他笑說，這陽剛味十足的互毆運動，可不是每個人一站上擂台，就能朝著對方猛揮拳。「這是需要學習和訓練的！現在的八極拳社、巴西戰舞社或是道館，都是以推廣運動為主，大家在練習防衛強身之餘，若想追求更精進的技術，首先要有扎實的體能訓練。」

大一才接觸八極拳的邱子豪，深受社團指導老師、教練郭霖的啟發，除了跟著老師在位於古亭的道館學習，還懂得藉由游泳、跳繩及慢跑等體能訓練來增強心肺耐力、臂力及腿力，「雖然之前體驗過其他武術，但只有傳統武術八極拳吸引著我，力道直接、沒有太多虛招，是相當實用的打法。」他說教練傳授武術的概念、門派及位階，也明白告訴學員使用武術不能只擅長某項招式，而是要學會使用全部招式及武器，否則在應付比賽時會很吃虧。

樂於分享的邱子豪解說起拳術套路和對打特色，不忘搭配手腳比劃，如今信手拈來，架勢十足。「我不會排斥學習任何招式，因為會了這些拳術套路不等於很能打，賽場上多的是技巧完整的選手，也考驗著每個人的速度、力氣及反應能力。面對攻擊我通常會先採用攔截，若對方未主動，我才會出招控制，這也是我最擅長的打法。」

對邱子豪來說，初期學習八極拳很執著在「變強」這件事，每回練習也都會用盡全力「出招」，直到教練告誡必須讓身體放鬆、跟著節奏使力，才開始調整學習步調。笑說個性也開始轉變了，「原本以為只要認真做事便能把事情做好，透過八極拳的學習，也讓我體悟到做事不能靠蠻力，需要找出規則和原理，如此才能做好每一件事情。」

熱衷學習的邱子豪，除了社團經營，也在大二時申請輔系國企系，後來學出興趣順勢轉成雙主修，因此養成做好時間管理的習慣，讓他得以能兼顧社團、學業及比賽。對未來的自我期許，邱子豪認真的說：「我想把八極拳完整的拳法傳承下去，也計畫參加明年5月的散打比賽及再次挑戰太和盃冠軍，希望能爭取到前往廈門參賽的資格！」

2019/12/29



武術八極拳雙料銅牌、德文四邱子豪。（攝影／麥麗雯）