

疫下網課有口碑 創立道場育新銳

李嘉維 推廣空手道運動

不少人會將熱愛的事物當作是一生的追求。香港空手道運動員李嘉維從青少年時期接觸空手道至今，已經做了十多年的職業運動員。全心全意專注空手道運動比賽和推廣的他，現時多了一個全新的角色，他在上月底創辦系東流空手道東道會旗下的「香港專業空手道訓練學校」，正式創業開班教學。大公報記者獨家專訪李嘉維，請他談談成立該所學校的初心與對未來的展望。

大公報記者
張銳（文、圖）



◀李嘉維（左）親自指導學員。

談到創辦的原因，李嘉維透露，一切源於他教授小朋友的過程中，體會弘揚武德的重要性。他說：「這幾年間，師傅給予機會讓我教導中小學生，在教授過程中讓我體會到，原來空手道不只是體力化運動，而且是很講求武德和武術精神，這對青少年發展相當重要。除了之前幾年的實體教學，我在去年因為疫情緣故，創立了「unclejimmykarate」網上教學課程，藉此又累積了更多教學經驗。現在我希望可以向學生親自灌輸武術精神，而空手道出拳踢腳這些動作，我都可將之前教學歸納出的教學方法應用於課堂上，令大家在實體課堂上得到最好的鍛煉。」

至於創辦的契機，李嘉維認為疫情是契機之一，讓更多人認識到他和他的教學。他說：「因為疫情關係，我開始了網上教學。那時我除了隔着

屏幕告訴小朋友應該怎樣去做動作，讓他們跟着我一齊做之外，我還能透過文字、圖片和影片讓他們學習。後來我覺得，既然我有一套教學方法，亦有一些師傅、師兄弟等都很希望推動空手道，而他們也很願意集資租地方營運空手道學校，在各種契機都出現之下，就創辦了這個道場。」

運動員經歷悉數傳授

李嘉維表示，這間學校他除有份投資，他同時兼顧着管理的角色：「其實我出資只是佔一部分，不是佔很多，主要是他們覺得我的『unclejimmykarate』教得幾好。我除了有份投資外，亦有管理的角色。當然，我們剛開始辦校不會太商業化，會專注想出更多教學內容然後用心去教，讓家長看到我們的心機，也更專注於讓小朋友進

步。」

創辦和經營一間全新的空手道學校並非易事，但李嘉維透露學校的資金流暫時充足，亦不需大費周章去裝修和增添設備：「因為空手道不需要太多的器材，我們場地也只是一塊空地便可以練習。空手道最基本入門是道袍和帶，已經可以開始訓練，後來才需要拳套、或者保護小腿的腳套去打自由搏擊，那些適時才需要另外再配置。」

李嘉維認為，空手道最重要的精神是禮儀和專注，他一直教導學員要學會專注：「我會把自身做運動員的經驗解釋給學員聽，專注做好這一點，再去做下一點，這樣我們所做的事情才更容易成功。同時，我們亦不需要太多獎盃證書放牆上，因為這些都是令我們分心的東西。」



▲道場採取嚴格防疫措施，學員都要佩戴口罩上課。



▲李嘉維（中）希望在自己的學校更有效推廣空手道。



▲李嘉維（左）從健兒到教練，晉升到道場老闆和管理者。

長遠冀自置物業辦學

李嘉維的學校創辦僅一個多月，已獲得不少好評。他說：「身邊的朋友一直為孩子的課餘活動躊躇，看到我們開了這所學校後，他們都想帶小朋友來學。不少家長們會在小朋友2至3歲時，會研究該讓孩子學習哪種運動。而空手道除了做運動之外，還能鍛煉他們的紀律和禮儀。」

目前學校設立於港島區，李嘉維希望辦好這間學校後，能夠在其他區域辦分校。

李嘉維說：「這個是師傅的願景，因為諸如跆拳道、柔道等運動為何能在香港推廣得那麼好，正是因為這些運動在18區都有（學校），變

相普及了。我們也很希望開到分校，有時候我們在社交網站打廣告，會有不少住在九龍和新界的家長問我們有沒有分校，我也很希望在新界、新界都開到分校，這樣能更好地宣傳這項運動。」

談到香港推廣空手道的情況，李嘉維指出：「很多前輩都會有自己的道場，他們的道場普遍在社區中心、體育館或者和不同的機構租場，甚至學校裏面也有。這些場地我們都會派教練去他們的道場教。我在外比賽和集訓時了解到，他們在場地方面都有不俗的推廣條件。雖然香港租金高昂，但推廣這項運動是必須要做的，

除了我們出去教之外，自己開學校也是推廣這項運動的先決條件。」

成功租用場地開辦空手道學校，李嘉維坦言夢想已經成功了一半，另一半則是希望將場地買下來：「我們的夢想最先是買下這個地方，然後就不會有太多限制，想做些什麼都能自己決定。所以我們未來如果做得好，或者籌措到資金，師傅師叔也更多支持的情況下，希望能買下這個地方，繼續更好地發展。現在達到夢想的一半也很開心了，起碼落堂之後不需要搬走設施，去到體育館要自己裝設備，然後上完課要再搬走，會比較辛苦。」

▶李嘉維（前右）決心將自己所學傳授後輩。



▶李嘉維（中）帶領學員進行熱身。

李嘉維小檔案



▶李嘉維衝擊東京奧運資格。

出生日期：一九八八年八月十六日
英文名：Jimmy
身高：一米七六
主項：空手道（自由組手選手）
主要獎項： 二〇一七年世界一級空手道系列排名賽薩爾斯堡站男子七十五公斤級銅牌
二〇一五年東亞錦標賽男子七十五公斤級金牌（香港舉行）
二〇一五年東亞錦標賽男子隊際自由組手銀牌（香港舉行）
二〇一四年仁川亞運男子七十五公斤級銀牌
二〇一〇年廣州亞運男子七十五公斤級銅牌

◀香港空手道代表李嘉維。



李嘉維 爭自由組手資格

2020年東京奧運首度將空手道納入比賽項目，其中包括個人形及自由組手（搏擊）兩項。男女子個人形各設一枚金牌，男子組手、女子組手各3項，合共決出8枚金牌。港隊的劉慕裳早前已獲得女子個人形奧運資格，李嘉維將在男子75公斤以下級別爭取入圍。由於2024年巴黎奧運並沒有設立空手道項目，故此港將的奧運夢，暫時是「可一不可再」。

6月資格賽 爭東奧入場券

李嘉維今年8月將年屆33歲，若一個職業運動員在此時思考退役其實也算合理，李嘉維坦言3年前已經考慮過退役，但現在的他仍想繼續打下去：「如果講退役，2018年已經打算退，當時總教練有推動我，爭取東京奧運資格。能夠身處在現在這個年代，能夠爭取奧運，我覺得是天時地利人和，下屆巴黎奧運已經沒有空手道這個項目，如果我晚些出生、或者像一些師兄一樣早些退役，就沒有這樣的機會，我覺得是很值得去做的。而且奧運之後其實也有很多比賽，譬如亞錦賽、全運會，甚至明年的杭州亞運，我都會不斷去參加。我暫時沒有確實退役的時間表，我希望保持平常心，覺得還能打就打落去，繼續推廣這項運動。」

李嘉維下一個比賽任務是在本月底去葡萄牙參加分站賽，不過此賽事不太重要，反而是6月的奧運資格賽，屆時將知道李嘉維能否一圓奧運夢：「每個國家和地區只能派一位代表參賽，最多5、60人，贏到頭三名就可以參加東京奧運。我很有信心，但要脫穎而出是困難的，因為我身處的組別融合了其他兩個組別，不僅是身形最均勻、爆發力和速度都是最強的一組，不過我也很有信心和他們爭。」



▲李嘉維在疫下網上授課獲得好評。