

浦江出了个全国拳击冠军

陈腾飞:练拳让我更强大

上个月,在辽宁举行的2016年全国青少年拳击锦标赛男子48公斤级决赛现场,来自金华的17岁小将陈腾飞在最后一场比赛中与强敌周旋,一记漂亮的摆拳,灵敏快捷转身回防,最终斩获自己的第一块全国冠军金牌。站上领奖台上的他,霸气地举起双手。

陈腾飞是金华浦江檀溪镇寺前村人,9岁那年暑假之后,这个喜爱跆拳道孩子就留在县城上学,跆拳道功夫也没拉下。一年不到,一直被教练看好的陈腾飞就被送到杭州练习拳击。

直到真正接触专业拳击,陈腾飞才感受到其中的甘苦。10岁出头的孩子,不管冬夏,练体能、力量、敏捷、拳法套路,一练就是一整天。酷炫帅气的背后,更多的是汗水和伤痛,“S形往返跑摔断了右手”“拳赛打到肚子,站都站不起来”“被击中眼角,人直接打晕了”,不过“男子汉嘛,也没什么大不了的”。

陈腾飞说,练拳8年了,自己性格也因为练拳有了改变,从前遇事总纠结不已,如今什么都挺独立的,能自己解决的就自个解决。打拳的目标也更实在了,武打明星、动作电

影依然喜欢,但看专业拳赛更过瘾,拳法、套路有看头,邹市明和吕斌是真正的偶像:“长大以后,像他们一样站在最高的拳击台上。”

陈腾飞的启蒙教练是浦江狮弘跆拳道馆的总教练张四洪,从事武术教学已有30多年时间。在他眼里,这个孩子这次拿到全国冠军并不稀奇,他此前也多次夺得浙江拳击冠军。“这个孩子很努力,别人练10次,他就练20次;别人在玩,他在练。武术这东西很实在,天赋很重要,后天努力、毅力更重要,没有一点虚的。”

(通讯员 汪蕾)



世上有种美叫健身气功

日前,临海市第八届健身气功展示交流会在市体育馆举行,来自各地17支参赛队伍的700多名健身气功爱好者共聚一堂,交流展示健身气功的优雅风采和魅力,弘扬健身气功艺术之美,展现健身气功的独特文化底蕴。

图为临海东湖竞技队表演的《水墨国风》,据了解,这套健身气功曾在香港国际武术大会上获得金奖。

通讯员 汪洋 文/摄

这位『功夫爷爷』了不得 73岁了 身体比年轻人还柔韧

在宁波鄞州区横溪镇中窑四弄一个干净整洁的农家小院里,一位精神矍铄的老人轻松地玩了一套“一字马”。更绝的是,他还能做一系列像杂技中的柔术一样的高难度动作,例如把头弯下来,从双腿间钻出去。一招一式都有板有眼,而每一个动作也让人捏了一把汗。

老人名叫范启承,今年已经73岁。从60岁开始练功,他已经坚持了13年,成为附近闻名的功夫达人,熟悉他的人都叫他“功夫爷爷”。

范老先生看上去比实际年龄要年轻得多,他说近十年来,他的体重一直保持稳定,也没有得过感冒。上个月,他去做检查,各项指标都正常。

范启承以前是宁波一家企业的工人,后来企业倒闭他下岗又到另一家企业做了一名门卫。因为身体不好,就试着锻炼起了身体。刚开始,他觉得效果不好,就想到了练功夫。

“都是自学的,没人教。”范启承拿出一本武术书籍,几乎快被他翻烂了。他说这本书是朋友送给他的,他如获至宝,每天都照着书里的套路练习。

“从最基础的压腿开始练,要练四五年,从不间断。”

功夫不负有心人,慢慢地,他的功夫终于小有成就,经过十年不间断的练习,成了小有名气的“功夫爷爷”。

范老先生介绍,他一共自创了十式健身功,他还有个压箱底的绝技——“双指顶佛坐”,即用两根手指,撑起全身50公斤的重量。

(通讯员 边城雨)

武林史记

自古台州多尚武 独具特色拳种丰富

台州,浙江南拳故里,这里武人辈出,有着悠久的武术历史,深厚的武术文化内涵,以及诸多光环:黄岩为第二批国家级武术之乡,也是省内首个国家级武术之乡;椒江被称为“形意拳之乡”,是省级武术之乡。

从古代武师收徒教学,到当下举办国际武术节,台州武术在不断地发展、变化。但从未改变的,是习武者们“止戈为武”的精神。

纵观台州各地,均有特色武术传承至今,每一种民间武术,各自有着一段传奇曲折的故事。

“古时,台州山路蜿蜒,水田成片,习武之人在这般环境下格斗练习,无太多空间闪躲跳跃,只能求下盘马步稳健,上肢出拳威猛迅疾,灵巧绵密。”台州武术协会负责人卢仙春介绍,台州属南拳发祥地,境内各地,又有不同的武术分种。

台州自发形成且最负盛名的拳法,非“皇都南拳”莫属。该拳种起于天台县白鹤镇皇都村,为元代时村中拳师陈庚所创。它以南拳为根基,融入天台当地的拳术动作和文化,从而形成“皇都南拳”,至今已有700多年的历史。

明朝年间,“皇都南拳”发展鼎盛,皇都村出现了“家家习拳、人人会武”的景象。上世纪四十年代,拳师们将民间舞狮子、狮子盘洞等艺术表演融入“皇都南拳”中,并在拳术表演中配以锣鼓伴奏,因此,在民间,该拳又被称作“狮子拳”。

与“皇都南拳”类似,具备舞狮内容的武术,还有三门的“小坑七星拳”。“七星拳”相传为道家全真教丘处机所创。明清时期,宁海、三门等地的沿海居民,为抗击倭寇、海盗骚扰,练习“七星拳”防身自卫。后来,小坑村武师奚熙龙,将其改编成为一种用于舞狮的武术。

“缩山拳”与“坦头南拳”,历史悠久,来头不小。“缩山拳”相传为元末起义军领袖方国珍所创编,该拳法动作朴实,水陆兼用,故清朝嘉庆时期浙江水师提督李长庚曾招募不少谙熟“缩山拳”的民众为水军。“坦头南拳”又称“黑虎拳”,在拳法套路上,它传承了戚继光32式长拳的优点,适合在平原、山丘和船上演练,符合台州地理特点和作战条件。

黄岩新前,自乾隆五年(1740)一位

深谙多门武学的游方和尚来新前定居,并设帐授徒起,此地武术代代相传,武术活动亦历久繁荣,现有黄岩南拳、少林、洪拳、八卦等30余个拳种70多个套路。

椒江则是高氏形意拳浙江一脉的生根发芽之地。高氏形意拳传人高振东先生将其武学传于弟子奚鑫法,奚鑫法又传于其子奚增义。该拳术在椒江广为武术爱好者习练。

此外,路桥的“大力士拳术”,温岭的“西门头拳”,玉环的“上山头棒术”、“田畚南拳”等,都是饱含地方特色的武术,在当地根深蒂固,弟子济济一堂。

“一门传统武术的认定,需满足四个条件:源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系。”卢仙春说,上述的民间武术,四项条件均符合,总体观之,台州武术形态之丰富,乃国内罕有。

到如今互联网时代,传统武术早已褪去了原有的神秘感,而作为一项运动、一种文化,当代人习武,多是为了强身健体之用。

“台州民间武术,是本地的文化瑰宝,将它们继承发扬下去,是台州人应尽的责任。”卢仙春说。(通讯员 吴世渊)