

获得过武术界最高荣誉,还有望登上央视鸡年春晚 天台15岁“武”姑娘有点牛 一年365天几乎天天与武术相伴

自小习武,一练就是10年,经历过无数次的“酸”、“痛”、“麻”、“苦”,也毫不退缩,勇往直前。一年365天,几乎天天与武术相伴,习武成了生活中极其重要的一部分。

这个刻苦习武的人是深居山林的大侠?是隐居多年的世外高人?非也,她只是个小姑娘,今年只有15周岁,却已经练得一身好功夫。

她叫褚优贝,是台州的武术新星,曾获得过武术界最高荣誉——全国武术锦标赛双项冠军,还有望登上央视鸡年春晚。



小小年纪,就被武术教练一眼相中

十年前,褚优贝与武术结缘,5岁的她第一次接触了武术,见识了武术的风采,便深深爱上了武术。小小年纪的她被爸爸带到天台县武术队,并找到了当地知名的武术教练徐亦北。没想到,这个当时还在上幼儿园的小女孩被徐亦北一眼相中。

“这孩子五官端正,身材匀称,看起来精气神十足。”徐亦北说,当时他让褚优贝

学做了一个武术亮相的动作,没想到她一学就会,还有模有样,“她不但模仿能力强,弹跳力和爆发力都很不错。”于是,徐亦北当即把褚优贝收入麾下。

在徐亦北看来,褚优贝算得上是出类拔萃,他发现这孩子很有武术天赋,悟性也高,虽然是初次接触,却毫不怯场,即使没学过一招一式,也能完成得很好。

褚优贝这么小就被爸爸“举荐”去学武术,跟她爸爸热爱武术有一定的关系。由于褚优贝的爷爷曾是个习武之人,她的爸爸在爷爷的熏陶下也会一些,但是由于一些外界因素,褚爸爸并没有走上武术这条道路。

而多年来,褚爸爸对于武术热爱的心头之火一直未曾熄灭过。当褚爸爸发现女儿是个习武苗子后,便一心想栽培她。

一年四季,她几乎天天与武术相伴

习武对于一个小姑娘来说,实属不易。习武可以说是,没有最苦,只有更苦。而一年365天里,除了正月初一到初五,褚优贝几乎天天与武术相伴。

“偷懒”、“请假”这些事从来不会出现在褚优贝身上,她的刻苦认真、顽强毅力以及那股子冲劲,甚至让徐亦北都刮目相看。

“这孩子很听话,也是我带过最刻苦的一位学生了。”徐亦北说,只要他安排了训练,不管是节假日还是寒暑假,褚优贝从不

她获得过武术界最高荣誉

下了10年的苦功夫,褚优贝的付出也得到了回报。

第一次参加武术比赛,是早在6年前,当时的她还在天台县赤城四小读书。令教练和父母都感到惊喜的是,褚优贝在她人生第一个比赛中就拿到了冠军,获得了浙江省青少年武术比赛自选棍术的第一名。

“这孩子果然是个可塑之才。”徐亦北

缺席,即使生病了,也都坚持训练。

有一次,褚优贝不小心扭伤了脚,本可以好好在家养病,可她却选择继续训练。徐亦北看她这么坚持、不怕苦,就让她只练习眼法、手法、身法、步法,避免太用劲导致她的脚二次受伤。

“除了顽强的毅力,她还有对武术的高悟性”,徐亦北说,旋风脚转体720度可以算是最高难度的武术动作了,踢出旋风脚后,在空中旋转个两周,然后落地扎马步。

说,之后褚优贝还参加过全国性的武术比赛也获了不少奖。特别是在今年的全国武术锦标赛中,褚优贝勇夺棍术和刀术的双料冠军,获得了武术界的最高荣誉。

去年4月,由于褚优贝的表现出色,尤其是强劲的爆发力引起了浙江省武术队教练的注意,被省队一眼看中的她目前正在那进行训练学习了。

寒门“武痴”独创温州特色武术教学体系 武术大师袁镇澜教武功更教武德

日前,在温州外国语学校娄桥分校体育馆内,50多名青少年跟着温州市武术名家袁镇澜学习“金水门拳法”武术套路和散打技术。

温州历来尚武,在上世纪六十年代,民间习武风气盛行,袁镇澜从小热爱武术,因为悟性极高,加之勤学苦练,少年时期,他的少林拳就远近闻名。

除了习武强身,袁镇澜也十分用心读书。奈何在他读完小学5年时,父亲因病去世,母亲一人负担8个子女的生活,极度贫困的家庭已无力支撑他的学业,12岁就辍学当了学徒。所幸,还有武术在生活中支持着他。1963年,14岁的他代表温州参加第四届浙江省运动会,捧回了一个第二名。次年组建省武术专业队,袁镇澜成为

队中唯一的温州人,也是年龄最小的一个。在省队期间,他的功夫突飞猛进。

1973年,袁镇澜开始担任温州市少体校武术专业教练。他每天清晨就来到训练场,等着孩子们一一来到,手把手传授武术精髓。

袁镇澜极力提倡“以武修身”。他认为修炼最快、最好的方式,是习武不忘读书。他还去了日本天理大学留学,与日本当时知名的武术大师共同切磋中日武术的精髓。

“金水门拳法”本是流传在浙南的民间武术。袁镇澜经多方打听和收集资料后,又经过10多年的探索和练习,在此基础上加入现代“踢打摔拿”的技击技巧,从而使这门拳法拥有了更强的实用性,并于1980

年形成温州特有的武术教学训练体系。1981年10月,他向社会推出“金水门拳法”体系教学,至今已有30多年。

多年的教学实践,使袁镇澜在教学和武艺方面更趋成熟。在袁镇澜看来,金为刚、水为柔,“金水门”有刚柔并济之意。该拳法的训练目标,主要是培养青少年自强不息的精神和谦虚谨慎、宽容待人的品格。

2013年7月14日,温州金水门拳法研究会成立,袁镇澜担任会长。3年多来,该研究会组织包含教学、讲座等30余次活动。袁镇澜现在虽已退休,但每周三、六晚上依然忙于传授武术知识。“要发展金水门拳法,必须在青少年中开展传播活动,青少年是一支重要的新生力量。”袁镇澜说。

(通讯员 郑小萍 叶锋)

开奖公告

体彩超级大乐透

第16152期 全国总投注额:194727932元

●代表前区号码 ○代表后区号

前区 08 17 22 24 30 后区 05 11

奖级	中奖注数	每注奖金	中奖条件
一等奖	基本投注 3 追加投注 1	9894220 5936532	●●●●●+○○
二等奖	基本投注 97 追加投注 9	93852 56311	●●●●●+○
三等奖	基本投注 786 追加投注 232	4039 2423	●●●●●或 ●●●●●+○○
四等奖	基本投注 34231 追加投注 12441	200 100	●●●●●+○或 ●●●+○○
五等奖	基本投注 590749 追加投注 200675	10 5	●●●●●或●●●+○ ●●+○○
六等奖	5404805	5	●●●●●或●●+○或 ●+○○或○○

本期累积奖金总额3224085510.27万元全额滚入下期。
 兑奖有效期:自12月27日起60个自然日。
 本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年12月26日

体彩 20选5

浙江第16354期 总投注额:170662元

中奖号码 05 11 12 16 19 ●●●●●

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	2	20987	●●●●●
二等奖	310	50	●●●●●
三等奖	5230	5	●●●

兑奖有效期:自12月27日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年12月26日

体彩 排列3 排列5

第16354期 浙江省投注额 排列3:1261526元
 全国投注额 排列5:9172296元

中奖号码(前三位为排列3) 53368

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
直选(排列3)	903	1040
组选3(排列3)	674	346
组选6(排列3)	0	173
排列5(全国)	24	100000

兑奖有效期:自12月27日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年12月26日

足球彩票(6场半全场胜负游戏)

第16204期 全国总投注额:88672元

浙江省投注额:5058元

主队	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场	全场	半场	全场
阿森纳	伯恩斯	莱切城	曼联	斯旺西	赫尔城					
1	3	1	0	3	3	0	0	1	0	

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	12个结果	2注	0注	37389元

兑奖有效期:自12月28日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年12月27日

足球彩票(4场进球游戏)

第16204期 全国总投注额:813856元

浙江省投注额:49286元

主队	莱切城	埃弗顿	曼联	桑德兰	斯旺西	西汉姆	赫尔城	曼联
0	2	3+	1	1	3+	0	3+	

奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中8队	13注	1注	40066元

兑奖有效期:自12月28日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年12月27日

足球彩票(胜负游戏)

第16198期

14场:全国总投注额:20490262元 浙江省总投注额:1217102元

9场:全国总投注额:19117942元 浙江省总投注额:1101598元

主队	阿森纳	伯恩利	莱切城	曼联	斯旺西	赫尔城	巴恩斯	哈德斯	伊普斯	雷丁	罗瑟汉	狼队
3	3	3	0	3	0	3	3	0	0	3	3	3

	奖级	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
14场	一等奖	中14场	680注	39注	13499元
	二等奖	中13场	10080注	514注	390元
9场	一等奖	14场中任意9场	54980注	2292注	222元

兑奖有效期:自12月28日起60个自然日。本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
 更多信息查询:浙江体彩网 www.zjlottory.com 2016年12月27日