

浙闽交界十里八村 “以武会友”乐翻天

“

“仙村福地聚群雄,拳挥枪刺胜蛟龙”,近日,位于浙闽两省三县市交界处的遂昌县龙洋乡九龙口村人声鼎沸,“武”动全场。浙闽老区第十届文化艺术节暨遂昌武术养生基地开张仪式在此举行。

”

丽水龙泉的住龙镇、宝溪乡、岩樟乡,遂昌的王村口镇、龙洋乡,以及福建省浦城县忠信镇等十里八村的数千名游客聚集在龙洋乡九龙口村,“以武会友”,切磋“武”艺,增进了两省三县市的沟通交流,推动了区域经济、社会事业和谐发展。

龙洋乡作为全国生态乡、浙江省体育强乡和浙江省小康型老年体育乡镇,不仅自然景观独特、村庄古朴秀丽,而且境内生态体育活动丰富多彩,传统武术文化底蕴深厚,特别是拥有270多年历史的茶园武术和延续500多年的九龙山人防身术以及龙排漂流等扬名省内外的武术文化。其中九龙山人防身术的板凳术、棍术、拳术已有500多年历史;茶园武术已被列入省、市、县三级非物质文化遗产名录。如今,传统武术成了龙洋村民修身、健身、养生的好方法。

上午8时30分,由九龙口村民组建的民乐队在队伍前开道,各路“英雄豪杰”踏歌而来,大街上龙腾狮舞,武术队、腰鼓队、连厢队……一支支具有当地文化特色的踩街队伍紧随其后,有序进场。

移步幻影、竹上飞、后羿之争、九龙论锯……在决战九龙之巅的运动会,一个个身怀绝技的“武林高手”一决高下。“加油!加油!”在游客的欢呼和呐喊声中,来自九龙口村的“女中豪杰”雷雄英,一溜烟就爬上了竹子顶端,“对我们懂武



术的人来说,爬竹竿简直就是小意思!”

据悉,为了更好地传承和发扬武术养生文化,龙洋乡积极开展武术进校园等活动,从娃娃抓起,做好传统武术传承,此次的拜师弟子就是从龙洋小学挑出的武术学员。

“一拜:一日为师、终生为父,一叩首……”文化广场上,习武拜师仪式庄严而神圣。今年83岁的龙洋武术传承人华礼富高坐上堂,接受新弟子的跪拜礼。礼毕,9名小学生便成了他的入室弟子。

“活动热闹精彩,还具有江湖侠气,这次真是来值了。”来自衢州市的游客吴军益竖起大拇指夸赞。

龙洋乡目前正在打造以武术养生文化为主题的休闲养生旅游经济。龙洋乡党委书记龚水伟说,武术研讨论坛的举办,将武术和休闲养生结合,不仅有利于弘扬和传承龙洋传统武术文化,而且还能增进跨省乡镇之间的交流,推进区域经济、社会事业的和谐发展,努力打造龙洋武术养生基地“金名片”。

(通讯员 曾翠)

丰富健身元素

舟山普陀武术运动风生水起

近些日子,在舟山普陀区沈家门海星社区武术辅导站(点)里,每天早上都有20多位武术爱好者精神抖擞地练习太极剑、太极拳、太极环和太极扇,将武术项目舞得风生水起,别有一番韵味。该武术辅导站(点)现有成员30余名,其中,吕友芳是去年加入的新成员。为尽快跟上前辈步伐,他练习格外认真。

“现在全民健身热,看身边越来越多人练习武术,我也心痒痒,去年得知家附近有武术辅导站,我就报名了。”吕友芳说,练了一年,他感觉浑身有了精气神。

据悉,普陀全区有60余个武术辅导站(点),除设在本岛片区外,还有六横、桃花等地,为热爱武术健身的市民提供学习、交流平台。

作为一项群众性健身运动,近年来普陀区武术健身队伍日益壮大,受到越来越多市民喜爱。据统计,该区每天参加武术健身人数达7500余人,武术协会会员1800多名,其中560人为中国武术协会会员。

此外,该区武术协会还积极开展武术“五进一送”活动,走进海岛、渔农村、企事业单位,为群众送去精彩的武术表演,在打造全民健身运动的同时,让老百姓领悟“崇文尚武”的精武精神。据统计,去年参加“五进一送”活动的区武术协会会员有932人次,惠及3万多名群众。

以武术竞技为手段,加强联谊交流,拓宽成员视野,是发展武术运动的有效途径。近年来,区武术协会全方位搭建平台,如组织成员参加全国武术套路锦标赛(太极拳)开幕式功夫扇表演,与参赛运动员互动交流;组织普陀南号子船拳队参加第九届香港国际武术比赛,并获集体金奖。

“通过一系列比赛和展演,不仅提高了成员们技术和水平,还在全区范围内有效普及了武术运动,让更多人对武术产生兴趣。”区武术协会副主席忻惠芬表示。

“普陀武术运动要持久发展,还需要我们选好人才,打好基础,培养骨干力量。”忻惠芬说,每年区武术协会都会邀请专业老师授课,强化培训武术教练员和辅导员骨干。据统计,去年各武术辅导站(点)共举办各类武术段位制培训班30多期,培训对象1000余人次。

今年,普陀区将以创建浙江省武术之乡为契机,通过打造武术健身品牌、开展赛事推广活动、加强阵地建设等方式,进一步挖掘当地武术特色资源,在普陀形成崇尚武术的全民健身良好氛围。

(通讯员 林婷婷 戴颖)



杭州“武林”高手免费教你打太极

特约记者 董嘉

近年来杭城太极拳运动方兴未艾,健身房开出了太极课,马云和李连杰一起在西溪湿地里开起了太极禅院……讲究动静结合、刚柔并济的太极拳素有“东方体育文化瑰宝”的美誉,如今已成为越来越多人健身养体的好选择。

每年5月是国际武术联合会确定的“世界太极拳健身月”。自2000年以来,经

过10多年的精心打造,太极拳健身月早已突破了拳种的局限,演变成为杭城武术名家展示、交流和教学的好活动。今年,杭州市武术协会好中选优、优中选精,集中推出了100个教练站(点),划分为9个片区,遍布于主城区和余杭、下沙等周边区域,同步开展免费授拳。参与活动的教练站(点)中,有特级、准特级教练员23人,一

至三级教练员77人,免费教学的拳种有传统太极拳械、段位制拳械、少林拳械、健身气功等各式内、外家拳种100余套。

由杭州市武协武林教练站举办的2016年杭州市太极拳大型公益教学活动已经拉开序幕,整个5月份,武林教练站将派出知名拳师为大家提供免费教学。地点是西湖文化广场和北景园河滨公园。