



杭州有个美女教头 武术跟李连杰同级

特约记者 吴振瑜

台上猛台下静 从小喜欢武术

沈素娟是个土生土长的杭州人,在沈素娟上小学的时候,体育老师是个武术爱好者,自己搞了个武术队,第一次报名没选上沈素娟又报了第二次,终于进入了武术队。在小学快毕业的时候,一次机缘巧合,沈素娟被选中去省队集训,从此开始了自己的武术之路。

“不苦肯定练不出来,小时候跑不动哭着也得跑完。”回忆起自己习武的经历,沈素娟坦言没有捷径可走。经历了多年的勤学苦练,沈素娟最终成为武英级运动员。

武英级是中国武术运动员中的最高等级,功夫巨星李连杰就是这个级别。她曾代表浙江参加3次全运会,得过全运会的铜牌,还多次获得全国武术锦标赛冠军,曾代表中国武术团出访英国、法国、日本等十几个国家和地区。

退役之后,沈素娟当起了教练,后到警察学院当老师,“我现在教防卫控制课,学生都觉得我比较严格。”沈素娟笑道。

而她的学生则大多是立志做人民警察的男孩子,要学的是真刀真枪的真功夫,刚

见到沈素娟时,很多人还心存疑虑“难道要一个女老师教散打?”但很快,外表柔弱的沈素娟便让学生们心服口服。

沈素娟的课程要求很高,拳击、散打等都要自己做示范,“自己做不出来学生怎么能学好”。虽然今年已经54岁,沈素娟看起来却非常年轻干练,她的侧空翻连杭州运动大神孔亮都啧啧称奇。其实沈素娟做运动员的时候是打主手,通常在台上都是一打二、一打三,朋友们称她“台上猛台下静”。

夜跑如何防范危险 女教头沈素娟教你几招

如今,沈素娟每天要做的事除了练拳、教拳外,还把很多精力投入到太极拳文化的研究推广中,已经开始上公益课。“我姐姐在合唱团,平时我也是校园合唱团的,我还喜欢和队友聚会,一起讨论太极拳。”

而除了上防卫控制课程外,沈素娟还另外开了一堂《女子应急防身术》的选修

课,并在2013年浙江省高校教师教育技术成果评比中获得了一等奖。

在大学里,选修课的逃课率一向很高,但沈素娟的课却场场爆满,连没有报上名的同学也场场来听课,甚至是外校的学生,所以经常出现教室里都坐不下的场面。“同学们都觉得这堂课挺实用的,他们觉得我的要求更严格一些。”沈

素娟说道。

近几天来杭州天气逐渐回暖,夜跑的人也多了起来,女孩子夜跑遇到危险的事近年来屡见不鲜,对此,沈素娟也推荐了几招,“这些招式比较简单易行,每个人都能学会,其实很多女孩子遇到危险后因为害怕把什么都忘记了,只要平时勤加练习,保持冷静的态度,就能很好的应对。”

香港国际武术节落幕

宁波“武林高手”斩获“王中王”

本报讯 近日,世界各地4000多名武林好手齐聚中国香港,参加一年一度的中国香港国际武术节。宁波国骅聚星文武学校派出十名高手参加,共获得单项19金1银1铜,集体器械第一名的好成绩。

在所参加的“王中王”比赛中,国骅聚星文武学校的高手包揽“南拳类”、“长拳类”、“传统类王中王”三项冠军,三项亚军、一项季军。

据了解,王中王大奖赛是中国香港国际武术节所有项目中级别最高,总奖金达10万元港币,参赛者必须是单项前三名,综合水平为各项目中最高的选手。

在所有获奖选手中,年仅17岁的小姑娘杨叶景已经是多项世界武术冠军,这次比赛,她获得长拳类的“王中王”。

杨叶景已经有十多年的习武生涯,大伙都叫她“小叶子”,六岁时,她被送到宁波国骅聚星文武学校,毫无武术底子的她就在这里开始了武术训练。

“当时过来的时候也就和普通小孩没啥区别,训练的时候我瞧着挺有灵性的,后来就从比较正规和系统的方面对她进行训练。”她的武术总教练曹永明为此专门给她制定了比较特别的训练方案。

后来,杨叶景曾代表上海市浦东区参加武术大赛,夺得优异成绩,在40多位



竞争中中脱颖而出。2012年,她又被上海体育职业学院看中,成为专业队队员。

实际上,像杨叶景这样的好手在宁波国骅聚星文武学校还有很多。据该校的总教练曹永明介绍,国骅聚星文武学校已经参加过四届中国香港国际武术节,取得了集体拳术冠军和个人全能的冠亚军的骄人成绩。这次参赛,主要目

的除了比武以外,更重要的是让学生开阔眼界,多多学习,加强交流,为今后的成长打基础。

据了解,中国香港国际武术节创始于2003年,每年一届,在国际武术界影响广泛,规模庞大,每届都会有海内外十多个国家一百多个代表队参加,奖牌角逐相当激烈。(宁体)

短消息

@北仑

本报讯 近日,宁波市北仑区梅山街道武术协会召开2016年会员大会。会上,宣布了梅山武协新一届理事会组成人员和新一届会长,并就近年来的工作进行了全面总结,对今后的工作进行了安排。(通讯员 周微微)

@余姚

本报讯 近日,2016年宁波市武术协会宣传工作会议在余姚市兰江街道召开。宁波市下辖的各县级市武协会长、通讯员及专业分会负责人,共30余人参加。

会上,宣读了2015年度宁波市武术协会新闻宣传工作先进单位、先进个人。并要求各协会负责人做好与之相匹配的武术文化宣传。希望大家群策群力,推进宁波武术事业更好的发展。(通讯员 李珊珊)

@绍兴

近日,为期三天的“体彩杯”2016年绍兴市青少年跆拳道锦标赛在上虞区百官中学举行。来自全市的113位选手参赛,角逐6个组别共计28枚金牌。

本次比赛由绍兴市体育局和教育局共同主办。(绍体)

@桐乡

本报讯 近日,桐乡市梧桐街道武术协会在市体育馆举办年度武术交流联谊活动,400多名武协会员和武术爱好者参加了本次活动。来自各个站点的15支队伍代表、两百多名武术精英纷纷登场,进行了木兰剑、太极拳表演和形式多样的节目展演。该活动已经连续举办了6年,为桐乡武术运动的发展起到了积极的作用。(桐体)