

韵律武术 老年人健身新时尚

近日,在绍兴柯桥区“美丽柯桥梦·秀出夕阳红”为主题的文艺迎新节目中,一场名为《武魂韵》的表演让人耳目一新。只见演员们边表演武功,边轻巧地挥舞扇子翩翩起舞。这是由柯桥区老年大学去年暑期刚开设的韵律武术研修班的学员们表演的。

带队的老人名叫傅素娟。在柯桥,61岁的傅素娟小有名气,从小酷爱武术的她,在上世纪90年代初,通过练习木兰拳渐渐摸索出独特的套路,演变成崭新的武术拳种——韵律武术。不少柯桥市民看到她练得这么好,也纷纷跟着她学,她为此带出了不少“徒儿”,并带领她的团队多次参加各类武术比赛,获得了不少殊荣。

由于傅素娟带动了一批老年人学韵律武术,老年大学便因势利导,去年暑期起,开设了韵律武术研修班,邀请傅素娟作为指导老师。

研修班原定招30人,因报名人数大大超标,最后扩招到45人。自开班后,傅素娟教得很用心,自己示范,自己教学。大家学得也认真,在课后也纷纷跟着继续练。施素妹就是其中之一。

3年前,施素妹从钱清镇文化站退休后就住在柯桥,她也是傅素娟的“粉丝”。研修班开出后,她马上到老年大学报名。每周三学校开课,她早上7时左右就到校练习了。现在她感觉学了后身体状况明显改变,走路时很有精神。由于效果不错,她把爱人也拉了进来。

据介绍,韵律武术内容博大精深。它主要有:徒手拳3套;器械类包括单扇、双扇,单剑、双剑、长穗剑,半圈、双

圈、双刺等。从类别上分还分个人类和集体类。从形式上分又分为表演套路和竞赛套路。

而所有这些武术的练习,往往都很有韵律,也有一种节奏感,比较适合现代老年人。目前在上研修班的学员中,年龄最大的70多岁,最小的50岁左右。

(通讯员 吕福安)

台州自主品牌搏击联赛首站打响 14位“武林盟主”巅峰对决

本报讯 日前,台州首届自主品牌隆得猛·CGBQ国际搏击联赛在路桥文体中心举行,14名国际顶尖职业选手争夺“武林盟主”之位。

“大赛前期整整筹备了两年,组织了一大批国内外专家制定了全新的世界搏击比赛规则,是一项拥有知识产权的品牌赛事。”隆得猛·CGBQ国际搏击联赛创始人卢仙春说,大赛设置了搂抱两秒、连续击打等规则限制,肘击、膝击等击打方法均可使用,集技击性、开放性、观赏性、安全性为一体,是一项高技术含量的专业性体育赛事。

此次搏击联赛共分为55KG、60KG、63KG、65KG、76KG、70KG、73KG、75KG、77KG、80KG以及女子搏击11个级别,比赛采用巡回争霸赛赛制,所有参赛选手都要有10场以上国际性赛事经验,并经过专业机构体检后才能报名参赛。

“本次比赛共有14位国际顶尖职业选手参加。”卢仙春兴奋地说,其中有来自7个国家的8位金腰带搏击高手参加比赛。

谈到为什么选择路桥作为本次联赛



的首站,卢仙春坦言:“除了家乡情怀之外,路桥近几年来武术的良好发展势头也是有目共睹的,尤其是路桥通过中国武术之乡验收后,路桥武术的未来更令人期待。”

“体育赛事是体育产业的主体,近几

年具有市场效应的赛事活动呈井喷式发展,台州今年就举办了12个大型体育赛事。”台州市体育局副局长叶骥华说,希望这类赛事多多举办,政府相关部门也将为民间赛事提供全方位的服务。

(通讯员 王媛媛)

武术让杭城社区百姓乐动起来

□本报记者 华雨晨

本报讯 近日,杭州市下城区武术协会举办了2017年新年大会,众多代表队纷纷登台献礼,以表演的形式迎接新一年的到来。各式太极拳、太极刀、功夫扇、武术歌舞……中华武术的精气神在每个登台表演的协会会员身上得到了充分体现。

下城区武术协会相关负责人介绍,目前下城区共有武术健身运动队32个,并

逐步向社区、学校延伸扩展。这次的年会节目就是从每个健身运动队伍中选送上来的。

“我们社区里的几个退休‘姐妹’经常聚在一起练练杨氏太极拳,跳跳健身舞。”现代城社区的王爱华加入武术协会已经有七、八年时间,“我觉得这两年的年会越来越有意思了,以前的年会就是聚餐、喝

茶、聊天,但是现在要每个健身运动队伍表演平时所学所练,让我们老有所乐。”

下城区武术协会会长姜涛表示,每个健身运动队都可以根据自身具体情况安排武术套路演练和活动,希望通过各种活动交流,为广大武术爱好者提供一个锻炼身体、增强体质、陶冶情操的平台。

金华武术再出发

本报讯 日前,金华市武术协会第八次代表大会举行,新一届武术协会负责人被选出,标志着该协会的换届工作正式完成。百余名金华武林的名师、大家、骨干济济一堂,见证金华武术的再出发。

在过去五年里,金华市武术协会在金华市武术运动的普及推广、竞技比赛、健身养生等方面做了大量工作,在省二运会、全国木兰拳邀请赛、足球浙超联赛等

赛事活动中成绩优异、表现不俗。金华岳家拳、金华南拳先后申报市级和省级非物质文化遗产名录,“武术进校园”在苏孟小学、曹宅小学、孝顺小学、鞋塘小学得以实现。非遗武术项目基地落户校园,培训、展示活动丰富多彩。武术教练员、裁判员培训定期展开,民间武术赛事交流硕果累累。在浙江省武术锦标赛和国际武术大会上,金华市年年都是参赛人数最多、获

奖最丰的团队之一,多次获“发展武术运动特殊贡献奖”“最佳组织奖”。涌现出多名全能冠军。

今年是金华市武术协会成立第三十年,市武术协会正在筹备一场可看性强、代表性广、影响力大、纪念价值高的庆典活动。其后,针对金华武术发展较慢、队伍老化等问题,新一届武协将着手进行改革。

(通讯员 陈丽媛)

本报讯 近日,浙江省第一届企业武术大赛暨名拳名人大奖赛在绍兴市上虞区举行。此次大赛分为集体项目赛和个人单项赛,吸引了来自全省四百多位企业代表参赛,用“硬功夫”展示中华传统文化和企业文化的“软实力”。

“武术是传统体育的重要组成部分。”浙江省体育局副局长李华在开幕式上强调,在全面推进健康中国、健康浙江的大背景

下,企业武术爱好者应该积极响应“全民健身”国家战略的号召,带动身边更多的人习武强身。

大赛还邀请了代表陈氏太极、严氏太极、吴氏太极等拳种的名家进行表演,杭州武王盛会创始人杨玉印在六米刀山上展示铁砂掌更是引来现场阵阵掌声。

据了解,传统武术历来风行上虞城乡,历代涌现出众多习武人士,武科举人、秀才不胜枚举,明清两代就有武进士28人,武状元4人。随着八十年代上虞武术协会的成立,当地武术由原先松散组织走上了社团化管理发展的轨道,上虞武术对外知名度持续打响。

(通讯员 周宇)

浙江上虞「企业武林大会」
用「硬功夫」展现「软实力」