

与释小龙师出同门 曾给叶祖新当替身 这位衢州小伙武艺不一般

身高172厘米,体重70公斤,一身健硕的肌肉,举起手臂,呈现完美的“倒三角”弧度……他是衢州小伙子姜俊楠。近日,姜俊楠在“2017全国阳光健身大赛”中收获三个奖项。在他的微博上,有一段他的参赛视频,视频中他表演了一套亦刚亦柔的自编自选拳,引来很多粉丝为这位“俊楠哥”叫好。姜俊楠告诉记者,他曾经在健身之前学过正宗的少林拳术,这成为他比赛加分的项目。

姜俊楠是江山人。他曾在河南嵩山少林寺习武,与释小龙师出同门;还在娱乐圈发展过,当过动作演员、武术指导,给张卫健、叶祖新等明星当过替身。如今,他在杭州拱墅区经营一家健身工作室。



刚满9岁的姜俊楠来说,这一切又苦又累。

不过,因为真的热爱武术,姜俊楠咬牙坚持了下来。他在武校学习传统的少林拳,从初级班到高级班,一般人需要花4年时间才有机会进入竞训班;而要进入竞训班,需要通过层层选拔,一个项目只有一两个人才能入选。姜俊楠不仅只花了两年

时间就完成了初级班到高级班的学习,还进入了竞训班,成为武校佼佼者,代表学校外出比赛。

完成少林拳术的学习后,姜俊楠又在武校从头开始学习散打和格斗。“少林拳术偏于表演性,但我想以后进入社会,竞技性的拳击更能够融入社会。”于是,姜俊楠开始专攻南拳,练就了一身正统的武艺。



因为热爱,成为了武校的佼佼者

受影视剧的影响,姜俊楠从小喜欢电影里的武打场面,但他没想到有一天真的有机会学习武术,并由此进入影视圈。

1992年出生的姜俊楠,老家在江山市新塘边镇外坞村。小时候,姜俊楠的父母就在河南郑州经营生意,无暇照顾他。河南郑州正是嵩山少林寺所在地,是武术之乡,那里的习武氛围非常浓厚。9岁那年,父母问姜俊楠想不想到少林寺学武术,他一听立马就答应了。

姜俊楠习武的学校是当时的少林寺武校。姜俊楠和释小龙虽不在同一个班,却师出同门,是师兄弟,在学校练习的时候常常会遇到师兄释小龙。

每天早上五点多姜俊楠就得起床,做早操、围着嵩山跑步、训练,每周一次要去冲刺海拔1400多米的嵩山峻极峰……那里的师傅很严格,秉承着“不打不成才”的理念,只要没做好就会挨打。“每天都在挨打,而且没有寒暑假。”那时对于



当替身演员,累并快乐着

武校学习之后,姜俊楠去了武汉体育学院。“学校出来后,在健身房当了4年教练,期间有位同学在剧组拍戏,他就向导演推荐我去拍戏。”这样的机缘巧合,姜俊楠进入了影视圈,成为一名动作演员。

电视剧《隋唐英雄》《五台山抗日和尚连》《东北剿匪记》,以及电影《营救飞虎队》等多部知名影视剧,都有姜俊楠的身影。“动作演员很苦。”影

视剧中的很多高危动作都由动作演员来完成,跳城墙、火烧人、从马背上摔下等等。影视剧上所呈现的精彩武打场景,幕后都是由姜俊楠这样的动作演员付出了无数的艰辛。

“动作演员每天的工资最高就500元,虽然赚得不多,但这是自己喜欢的事情。”姜俊楠说,他跟着武术指导的团队,从影视剧的开机拍摄跟到杀青,其中的工作包括帮助影视情节

发展需要进行武打动作的设计,让画面更精彩;遇到高危动作,就需要他们去替演员完成。期间,他给张卫健、叶祖新等一些演员当过替身。

“有时候荧幕上呈现的画面只是一闪而过,但我们却在幕后付出了很多艰辛。”演员华丽的幕后也有他们这些替身的辛苦付出。直到有一次,姜俊楠在拍摄电视剧《兰陵王妃》时,拍摄一幕马背上的打戏,根据剧情需要,

姜俊楠需要表演从马背上负伤摔下的一幕。虽然绑着威亚(吊钢丝),但由于保护措施不到位,姜俊楠从马背上摔下后造成腰椎受伤。从这次之后,姜俊楠渐渐减少了动作演员的工作。

虽然遭遇了不少挫折,但姜俊楠的演员梦并没有放弃。他也希望,银幕上能出现更多的中华传统武术的身影,同时圆自己一个演员梦。

(通讯员 祝春蕾)

张文娟:走在公益太极推广的路上

中国武术协会会员、绍兴市武术协会会员、柯桥区武术协会副会长……这一系列的头衔说明了55岁的张文娟在武术上的成就。拥有这样的经历和成就,不少人会选择把开班授徒当做是一门生意,而张文娟却选择了免费教居民练太极拳健身。“免费教太极拳,除了我自身喜欢,也是想宣传一下太极这种传统的‘老底子’,同时希望大家通过练

习太极拳达到健身的目的。”当提及为何愿意免费教授太极拳时,张文娟笑着这样说。

刚开始,张文娟对太极拳了解也并不多,直到有一天她路过一个公园,看到居民在那里打太极拳时,她对太极拳产生了浓厚的兴趣。2007年,张文娟加入了柯桥区武术协会,走上了太极拳的学习道路。“刚开始每次武术协会有教授活动,我都会自己掏钱去参加学习。从2009年开始,我逐步出师开始免费教授会员练拳。而从今年开始,每天晚上7点就在柯水园那,教授想学太极却的居民打太极。”张文娟说。

近来,跟随张文娟学习太极拳的人越来越多,部分是通过朋友介绍的,也有看到张文娟在教学时主动加入的。“一般每天晚上教一到两个动作,并且帮助他们一个动作一个动作的纠正。”张文娟表示,初学者的习惯养成十分重要,一定要时刻盯着他们的动作随时准备纠正错误。

在张文娟的学生中,还有一对特殊的父女组合,是来自安吉的吴建良

和他7岁的女儿吴亦翎,几乎每天晚上都跟随张文娟练太极。“我本身就比较喜欢太极,而且太极还是我国传统的健身方式。刚好又遇到了张老师,我就带着从小和我一起健身锻炼的女儿,坚持向张老师学习太极拳。不仅能带着女儿锻炼身体,也是传承传统文化的一种方式。”吴建良笑着说道。

老师爱公益,学生自然也会受到影响。50岁的柯桥人朱仙海也是一位热爱公益的人。朱仙海说,在没有向张文娟学习太极拳之前,他也曾参加过一些公益活动,但次数不多。向张文娟学习太极拳后,朱仙海也常常跟随张文娟一起参加公益活动,在很多义演场合也能看到朱仙海活跃的身影。

“刚开始只是想到了,才会去参加公益活动,现在向张老师学习太极拳后,我也会主动要求跟着张老师一起参加公益活动,从一开始的被动到现在主动,心态上的变化就不一样了。”朱仙海说。

(通讯员 黄唯诚)

短消息

@金华

本报讯 日前,2017年金华市中国武术段位制晋段考试于金华市青少年训练基地举办。来自各县市区的17个武术馆校、协会、考试点共180人参加,年龄跨度从6周岁到71周岁,考试项目有长拳、少林拳、短棍、咏春拳、杨式太极拳、陈式太极拳、孙式太极拳和段前级趣味武术共8个种类。

(金 体)

@德清

本报讯 为认真贯彻落实《全民健身条例》,构建全民健身公共服务体系。近日,德清县2017年三级社会体育指导员(太极拳、木兰剑)培训班正式开课。本次太极拳培训由省一级教练员嵇瑛、施菊仙、徐洪全、潘宝山4位老师授课,而木兰剑培训则由来国家级社会体育指导员潘月明授课,两门培训班均有80余人参与培训。

(通讯员 聂 奥)

