

湖州有位88岁的武林高手 习练百种拳术 习教近3万名徒弟

湖州吴兴区龙泉街道华丰二社区,一间普通的小屋子里,住着一位“武林大师”,他叫孙铁根。

每天早上6点半,孙铁根都会蹬着三轮车,戴上刀枪剑棍,到湖州全民健身中心免费教徒弟练武。今年已88岁的他,个子不高,但鹤发童颜,神清气爽,走路都带着风。



自幼习武 武术已成为生活的全部

孙铁根自幼受父亲影响,14岁习武,曾拜多位师傅学习武术,掌握了刀枪剑棍等几十种功夫,会的拳术有少林梅花拳、猴拳、五音八卦拳、五步拳等,多达100余套,这在全省武林界也堪称一绝。其中他自创的“少林拳四十八打”已入选湖州市第二批非物质文化遗产项目,他也成为市级非物质文化遗产项目代表性传承人。

就是这样一位具有传奇色彩的人物,本职竟是一位理发师。“现在年纪大了,不理发了,练武成了我生活的全部,每天都不能落下。”

走进孙铁根的家中,第一眼就被

满墙的照片所吸引,照片记录了他几十年来每一次参赛、每一次获奖的经历。第二眼便落在了边上的储物间里,刀、枪、剑、棍、戟、钩、叉……十八般兵器几乎摆满了每一个角落,都一样都带着岁月的痕迹,却都纤尘不染,可以看出是经常在使用。

孙铁根从储物间里小心翼翼地捧出几个盒子,二十余枚金牌整整齐齐地摆在三个茶叶盒里,另一个水果箱里是满满一箱证书。

从1950年参加湖州市首届武术比赛获得金牌,至今孙铁根已拿到过数十枚全国各地武术比赛的金牌,还自编了多套拳谱。孙铁根从盒子里



拿出三块金牌:“这是2015年第十届浙江国际传统武术大会上,获得的三块金牌,分别是猴拳、五门单刀和梅花双刀。”此外,孙铁根最擅长的还有八仙剑、凤凰双剑、梅花拳、三节棍等等。

88岁仍为武术事业奔波

如今的孙铁根,仍在为他喜爱的武术事业奔波。他每天带徒弟,免费教授武术,到现在已经带了近3万名徒弟。

“练武很好的,能强身健体。”孙铁根说,他准备一直练下去,一直练到95岁。他还准备在明年4月,和湖州的武术爱好者一起,成

立一支少林拳武术队。孙铁根还经常给想要学习武术的市民进行免费教学,教他们打一套简单好学、不受场地限制的“少林六步南拳”。

“两脚并拢,两手伸直,手心朝里,目视前方,起势……”只见孙铁根熟练地拉开架势:手起风生、呼呼直响,每个动作又稳、又准、又利索。

“六步拳拳打四路,脚踏四方,共有六步。这个拳由弓步、马步、

仆步、虚步、歇步、丁字步这六种步型的变化构成,活动面积小,在家里或者办公室都可以打,而且能活络全身关节。”孙铁根说,最主要的是,这个属于基础入门级别的,对学习之人没有武术功底的要求。特别现在天气冷了,中老年朋友在家中也可以练习,起到强身健体的作用。

(通讯员 徐 坊 邓小寒)

17岁永嘉姑娘成厨界“武状元” 目前已入选国家跆拳道队

一名烹饪专业的女生,最终没有成为厨师,而是进了国家跆拳道队。这样的故事发生在温州,这个叫胡蝶的17岁永嘉女孩,屡次获得全国比赛冠军,今年还被保送进北京体育大学。

第一次全国比赛,斩获两金一银

胡蝶是温州华侨职业中等专业学校(以下简称华侨中学)2015届烹饪2班的学生。她从2012年开始学习跆拳道,2015进入华侨中学后,加入该校跆拳道社团。学校从2006年开始成立跆拳道社团,在高一、高二段全体学生中推广跆拳道运动,并纳入综合德育学分中的身心健康学分。

“这个孩子很有天赋,训练也很刻苦。”胡蝶的跆拳道教练贾老师说,2015年胡蝶代表学校参加温州大众跆拳道锦标赛,获得三金一银的好成绩。第一次参加比赛,就获

得了这么好的成绩,让胡蝶信心大增,“这让我在训练中更有激情,也更加努力。”

同年,胡蝶出征全国大众跆拳道锦标赛,并获得少年组混双冠军、师徒组冠军和少年组女子个人品势亚军。

比赛前,胡蝶努力训练,并通过观看对手之前比赛的录像,寻找对手的漏洞,弥补自己的不足。”胡蝶说,“首次参加全国大赛,使我大开眼界,也看到了自己技术方面的差距。”于是,胡蝶决定参加更高水准的训练。

每天训练10小时,脚底开裂见肉

2016年暑假,胡蝶前往宁波龙英道场集训。“非常艰难,每天的训练量10个小时以上。”由于运动量太大,胡蝶的脚底开裂,都能看见里面的肉。“我忍着痛,咬牙坚持,继续训练。每天我都告诉自己,想要对手在赛场上畏惧你,就必须把自己变得更强大。”胡蝶说。

功夫不负有心人。2017年,胡

蝶代表学校参加全国中学生跆拳道联赛,夺得中专组混双、女子个人品势、女子竞技68kg三个项目冠军。

胡蝶优异的表现引来国家跆拳道队的注意。今年暑假,她前往北京参加国家队选拔,并被顺利录取,正式入选国家跆拳道队,同时保送北京体育大学。

(通讯员 蒋文泽)



绍兴上演“武林大会”

上周末,2017年绍兴市第17届武术大赛在绍兴城市广场上演。据了解,本届比赛主要选取中国武术段位制自卫防身术一段单练套路、中小学生武术健身操两组系列比赛,来自全市的400多名“武林高手”、近30支队伍参与了本次比武。

通讯员 钱国良

短消息

@宁波

本报讯 近日,宁波市健身气功站点联赛总决赛在市老年体育活动中心举行,来自各区县(市)的13支队伍进行了健身气功太极养生杖、十二段锦等5个项目的展示比拼。据了解,宁波市健身气功运动培训站点已达到112个,注册选手超过万人,其中包括1100多名社会体育指导员。

(通讯员 徐亚珠)

@东阳

本报讯 12月9日,2017“横店影视城杯”东阳太极拳健身气功邀请赛在横店明清宫苑隆重举行。来自全省各地的37支代表队、300多名选手,参与太极拳、健身气功等多个项目的角逐。值得一提的是,太极拳和健身气功老少皆宜,不仅深受中老年人喜爱,也吸引了许多青少年参与,因此本次邀请赛中还设置了青年组。

(通讯员 王俊华)