

“过一个寒假,学一套长拳” 弘扬中华武术从娃娃抓起

日前,温州沁园小学“止戈武馆”里30个孩子正在进行“武术段位长拳”考核,通过考核的学员们,获得了由温州武道国术馆和沁园止戈武馆颁发的结业证书。

2017年寒假,沁园止戈武馆经过精心准备,推出了武术少年班。温州大学周义义教授亲自为这个武术班设计课程,并带领武道国术馆的精英教练团队亲自执教。武术班提出了“过一个寒假,学一套长拳”的口号。希望通过7天的集训,培养孩子们对武术的兴趣,提高孩子们的身体素质,感受民族传统文化的魅力。

中华武术历史悠久,博大精深。但在青少年培训市场,“跆拳道”培训机构林立,中华武术培训却并不多。为何家长喜欢选择外来的跆拳道而不是自己国家的传统武术?“我儿子还小,学武术太苦了。”“跆拳道的段服,很漂亮。”跆拳道因入门简单,升级有乐趣,注重礼仪等等因素吸引着大批青少年。

“中华武术要发扬,要传承,就必须改革,发扬自己的长处,也要学习别人做得好的地方。”周义义教授针对中华武术的特点和现状,精心设计了本次少年武术班的教学内容。

开班的第一节课,就是学习武术礼仪。中华武术的抱拳礼,也是国学中的“揖礼”,源于周代以前,有3000年以上的文化历史。左掌为文,表示德、智、体、美



“四育”齐备,象征高尚情操。右拳为武,表示“勇不滋乱”,“武不犯禁”,以此来约束、节制勇武的意思。孩子们互相练习抱拳礼,还提醒着不要高高竖起大拇指,要不自大,不骄傲,不以“老大”自居。

子曰:“君子无所争,必也射乎!揖让而升,下而饮。其争也君子。”熟读《论语》的沁园学子,对这句话并不陌生,但是真正接触到射箭的机会却并不多。射箭乃是中国古代六君子之首,如果一个男人不会射箭,是会被看不起的。为了让臂力比较弱的孩子,也喜欢上“传统射艺”课,教练们精心设计了“投箭游戏”“射靶比赛”等游戏内容。

游戏的融入大大提高了孩子们的学

习兴趣,让原本枯燥的基础练习也变得有趣生动:“提水桶”练的是臂力,“滚木桩”训的是手臂力量和腰背力量,而“功力击破练习”则是孩子们最喜欢的比赛。最小个的一年级小朋友,也能一下劈开三块塑料板。教练们说,只要发力动作正确,即使肌肉力量还不强大,也可以发出惊人的击打力量。

中华武术是国学思想的一种外延,是国学理论的一种践行。过一个寒假,学一套长拳”的背后是,在孩子们的心中播撒下一颗中华武术的种子。在这里学习到的不仅仅是技艺,更多的是体悟中华武术及国学经典背后的文化和内涵。(通讯员 李静)

草根习武者的武术情缘

从刚退休时的寂寞到如今的快乐,丽水市莲都区68岁的潘思斌在习武健身中再次给自己重新定位并收获颇丰,5年来,他积极参与练习习武活动,身心双收益,身体虚弱的他体质有明显增强,尝到“老有所乐”的甜头。

2011年6月的一天清晨,从学校退休在家寂寞了一年的潘思斌偶见一位年轻的母亲,手把手教小朋友习练“简易24式”太极拳。潘思斌琢磨着:“自己何不也跟着试试?”从此便与武术结下了不解之缘。

这位母亲姓梁,功力十足。在她引荐下,潘思斌结识了不少习武的朋友,在大家帮助下拳技突飞猛进;每天晨练间歇,拳友们谈笑风生,关心彼此的健康和家庭,气氛十分融洽。

2012年8月,潘思斌跟着拳友们来到大本营——丽水紫金大桥下的防洪堤正式跟着莲都区政协副主席蔡红花习练。潘思斌笑言,蔡红花老师的拳击真的让我震撼,“当时一下台阶,便见身穿浅绿色拳服的‘女侠’在即兴表演‘陈氏56式’,腾挪跌宕,震脚砸拳。时而翻花舞袖、玉女穿梭,时而拧腰折靠、转体绕臂,各种技法无不丝丝入扣,恰到好处,浑然天成。”

在蔡红花的直接教授下,潘思斌纠正了之前许多不到位动作,拳技终于有长足进步,并频频在市级、省一级舞台上一展拳技。

如今,潘思斌已是莲都区武术协会紫金街道分会的老会员了,练功习武是他生活中的必修课,乐此不疲。

(处晚)

比武拜年

近日,温岭市春节健身大拜年系列活动——“正骨杯”武术嘉年华在该市东辉公园举行。温岭市武术协会和各镇(街道)分会选送了杨式85式太极拳、木兰双刺、木兰扇、中华太极、咏春拳、器械、太极推手、功夫扇等17个精彩的节目,展示了温岭市武术爱好者的风采。武术嘉年华是温岭武协的一个品牌活动。

通讯员 蔡小鲁 文/摄



第五批省非物质文化遗产名单出炉,缩山拳、南太极拳、天台山易筋经榜上有名 武术类传统体育在台州后继有人

□通讯员 彭远 本报记者 毛锦怡

本报讯 近日,省政府公布第五批浙江省非物质文化遗产代表性项目名录,包括民间文学、传统音乐、传统舞蹈、传统戏剧、曲艺、传统体育游艺与杂技、传统美术、传统技艺、传统医药、民俗十大类项目。在被列入的98项代表性名录中,台州共有11个项目入选,入选数居全省第三。据介绍,其中还有3项是传统体育项目,分别是临海市的“缩山拳”、黄岩区“南太极拳”、天台县的“天台山易筋经”,这三项传统体育项目都属于武术类。

能成功入选非遗名单,丰富了台州市的文物资源,提升了该市非物质文化遗产

传承保护体系,也更有助于这三项武术类传统体育能得到更好的传承。

例如天台山的“易筋经”。据了解,易筋经为明代天台山紫凝道人宗衡整理传世,原是道家导气功夫,标志着中华武术气功体系的形成。如今,易筋经已成为天台的全民健身运动,练习者达到3万余人。2013年,天台易筋经代表队还在“首届国际健身气功博览会”上荣获二等奖。2016年,天台还成功荣膺中国易筋经传承地称号。

无独有偶,临海市的“缩山拳”、黄岩区的“南太极拳”近年来也得到了很好的普及推广,并奠定了一定的群众基础,这些

基础背景都更有助于传统体育资源、文化的传承,让这些项目后继有人。

据介绍,近年来,台州各级文化行政部门和非遗工作机构,越来越重视对文化遗产的保护。台州市非遗中心相关人员介绍,“目前各级文化部门和机构以保护项目为主要目标,积极抢救各类濒危项目,希望能够合理利用和传承发展本市的非物质文化遗产。我们按照各项法律法规要求,针对项目本身实情,制订实施项目保护规划,从而传承和弘扬本市优秀传统文化,这有利于建设文化强市、推动台州市文化繁荣发展。”

