

这位85岁老人挺有爱 义务教太极拳16年

因为动作规范招式讲究,成为公园“一代宗师”



太极拳,是我国独具特色的传统拳术,具有强身健体、颐养性情等特点,深受很多老百姓的喜爱。在湖州月河街道文苑社区,有一位练习太极拳的达人,不仅自己打太极30年,还坚持免费教喜爱太极拳的居民打太极拳16年,一招一式动作规范,教起学生来有板有眼,他就是今年85岁的老人韩茂祥。

精神矍铄、体态矫健,身着运动装脚踏运动鞋,初见韩茂祥让人很难把他与85岁的高龄联系在一起,“生命在于运动,运动让我年轻。”老人一见面就说起了他的养生心得,迫不及待地为大家展示了一下太极拳的打法和动作要领。

每天清晨7点钟,在余家漾公园里你都会看见20几位老人雷打不动打太极,

韩茂祥站在最前面带领大家练习,对动作不到位的居民,韩茂祥还会及时纠正。气沉丹田、呼吸均匀、脚要抬高,韩茂祥老人示范起标准的杨氏太极拳打法,边演示边介绍步骤的要义。韩茂祥说,太极拳的分类有很多种,自己练习的是简练易懂的杨氏太极,讲究拳架舒展优美、身法中正、刚柔相济,一气呵成。

说起与太极拳的渊源,韩茂祥说自己退休后为了锻炼身体就迷上了打太极,零基础的他先是买书自学,在莲花庄公园里拜师傅跟大家一起打,时间久了练出一些门道后便在离家不远的余家漾公园练习。慢慢的,韩师傅打太极拳因为动作规范招式讲究而小有名气,附近很多居民前来拜师。

“湖东、文苑、余家漾、吉山等小区的居民都有,从2011年开始到现在,除了过年刮风下雨不锻炼,其他时间没有一天是不练的。”韩茂祥说,每天早上7点开始,先打八段锦再练习24式、42式和48式拳法,大概40分钟结束。“大家跟我练是相信我,我也要负起责任来。”

今年71岁的文苑小区居民费根美是队伍里的老队员了,跟着韩茂祥打太极拳已经9年多了。“韩老师很负责,每天早上他都会提前半小时到场,给后来的居民补习之前的动作,以免他们跟不上进度。”费根美说,这几年的锻炼也让自己的身体好了很多,说着还做了个踢腿的动作,“你看我现在身体很轻盈吧。”她笑着说。

(通讯员 王艺潼)

踢毽子,“跳房子”,拍洋片,丢沙包……

杭州社工巧健身 玩起老底子小游戏

□本报记者 马 超

昨日,在美丽的杭州白塔岭公园,一群人正甩开架势在那踢毽子,两人一组,一个踢,一个数,在不远处的公园一角,另一队人正在玩着“老底子”的游戏——跳房子,只见大家排成一列,一个接一个的跳着。原来,这是杭州南星街道白塔岭社区正在举行的趣味运动会,社区书记夏衍说了,不为别的,只为让同志们有个良好的体魄,“社工虽然不是体力工种,但也得有良好的体魄和身体素质!”

因为是工作日,活动只能安排在中午进行,虽然只是个小型活动,但依然吸引了周边几个社区的近50人参加,大部分是兄弟社区的同事,相当于一次几个社区的联合“团建”。作为一次集体活动,大家都十分珍惜这样的表现机会,早早的就带上“家伙”来到了

活动现场。说是运动会总不能只有一两个项目,夏衍告诉记者,“总共有四个趣味项目,都是由同事们自己设计的,都是动过脑子的老活动新玩法。”

据介绍,活动除了踢毽子、“跳房子”,还有拍洋片和丢沙包。玩法自然不同以往,踢毽子不能只是单踢,得一下单踢一下花踢,完成一组才算一个,时间90秒,这个项目属于女同志的看家本领,每个人完成起来几乎都轻而易举,而男同志的表现则让人啼笑皆非,经常会为了捡回被一脚踢飞的毽子花上不少时间,不过也没人较真,都是笑着耗到时间结束。

有女生优势项目,就必须也有男生优势项目,拍洋片就是男同志挽回颜面的主战场。老底子的洋片是找不到了,取而代之的用办公室废纸制作的新洋片,因为手臂力量不足,白塔岭社区计生委员张玉甩到脸红脖子粗都没能成功一个,而一旁来自水澄桥社区的杨帆却已经游刃有余的完成了好几次“连击”。

社工平时处理的工作纷繁复杂,不少时间也需要外出走街串巷,好的身体是保证工作完成的必要条件,经过春节长假的“堆肉”,一年工作伊始之际,让大伙既减下肥,又增进团队凝聚力是本次活动的初衷,“大家能乐一乐最重要,也要让人重视身体的锻炼,以后这样的活动要时不时的组织一次。”夏衍说。



威武!

警察叔叔的运动会大有看头



近日,宁波镇海区首届警察体育运动会拉开帷幕,来自公安、消防、武警中队等单位400余人,在拔河、跑步、足球、羽毛球、登山等15个运动项目上展开角逐。

通讯员 朱伟

编读往来

杭州陈女士:我是一个路跑爱好者,今年想参加省内所有的马拉松比赛,请问新年第一场比赛在哪举行,何时举行?

编辑:3月5日,农历开年以来省内第一场马拉松赛事——浙江马拉松接力赛就要开跑,3月初正值滨江区闻涛路“最美跑道”颜值最高的时节,一侧是奔涌的钱塘江,一侧则是盛开的樱花,该赛事还将送出杭马直通名额和现金

大奖。

时间:2017年3月5日早上8点

起点:滨江闻涛路西段小广场

路线:起点沿着闻涛路沿江“最美跑道”跑圈,一个往返10.5公里左右

形式:每队报6人,最终4人接力,至少一名异性,跑完42.195公里;关门时间为4小时30分。

报名截止时间:2月18日

战略合作伙伴



黄龙体育中心

合作伙伴

德清体育中心



温州市
体彩管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



浙江体育职业技术学院



ZACC
浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85067855

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223

本报法律顾问:京衡律师事务所