别小看这场健身气功选拔赛,高手出招个个牛

本报记者 朱郑远

我要上全运

昨日,2017年第十三届全运会群众项目健身气功比赛浙江省选拔赛在杭州落幕。全省各个地市通过初选产生的运动员汇聚一堂,进行省内选拔。

“参与和快乐为主,心态要自己调整好!”参加完比赛的蔡亚芬边擦汗边说。蔡亚芬是来自丽水的健身气功爱好者,对于52岁还能参加这么高规格的赛事,她感到十分兴奋,“这次比赛的竞赛动作难度还是比较大的,对基本功和身体素质要求也十分高。虽然自己的普及动作还不错,但是身体素质不行了,竞赛动作实在有点‘吃不消’。”蔡老师这句话,让参加完竞赛功法基本测试的大龄选手产生了共鸣,纷纷开启“吐槽”模式。“这时候,我就希望自己能年轻个20岁,来一招‘稳稳’地开弓势望月平衡”……

本次选拔赛分成两个阶段,第一阶段是易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦4项普及功法组成的测试;第二阶段则是竞赛功法基本动作测试,竞赛功法相对普及功法,难度较高。

“选拔赛中加入高难度的竞赛动作,是出于全运会上有气舞这个项目的考虑。”现场负责人顾波说,“全运会中除去常规的四个普及动作,还有气舞项目,它比较灵活,无论是动作、音乐等元素都是自己设计。而动作要从健身气功的13种动作中选取,其中有4种就是竞赛动作,所以我们提前对运动员进行测试,看看他们能不能完成竞赛动作。”

若你以为健身气功这项听起来就是养身项目的运动只有中老年人参加,那可就大错特错了。在现场比赛中不乏一张张年轻俏丽的面孔,1995年出生的周利南可是选手中的“活宝”。别看她年纪小,健身气功也才练了3年,但是她可是一枚隐藏的“女侠”,对于健身气功也是熟门熟路。在竞赛功法测试中,她以左腿为支撑腿伸直站稳。身体逐步向前倾斜,与地面成为90°的直角。另一腿在身后向支撑腿的同侧方上举。以稳定的动作,为评委展现了一招开弓势望月平衡。

此前周利南在宁波市的选拔中脱颖而出,对于此次省里选拔,她同样是信心满满。“以前我经常参加武术比赛,所以本次选拔赛心态比较好,在比赛中没有特别紧张,动作也都做的比较到位。”

“我们绍兴这次来的人是全省人数最多的。”绍兴人陈反明自豪地说,“以前参加的全国比赛都是单项的,我从来没想过还能有机会参与这么高规格的比赛。要感谢国家给我这个机会,不管能否选拔的上,我都可以自豪地说,我参加过全运会了。”

“此次比赛现场氛围很好,高难度的动作也让有些选手‘左摇右晃’。”省体育局副巡视员扬平原表示,这样才能公平公正地选拔出民间高手代表浙江参赛。

柯桥老人练太极 一身的好筋骨不得不服

“打太极拳要做到心静体松。所谓心静,就是思想上排除一切杂念,不受外界干扰;所谓体松,是指在练拳时保持身体姿势正确的基础上,有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态。”在绍兴柯桥区老年大学钱清分校内,陶海生正在教授一批老年学员打太极拳。

67岁的陶海生,自幼和父亲学习太极拳,16岁后跟随体校老师进行专门的学习,之后就未曾有过中断。几十年如一日的练习,让陶海生身体健康,精力充沛,就算是和年轻人一起登山,他也能轻轻松松做到率先登顶。

据了解,陶海生的家族患有遗传性高血压。因为常年练习太极拳,尽管年过六旬,他的血压依然保持在正常的水平。多年来,他一直积极参与太极武术比赛和活动,家中有关太极武术方面的奖牌有五六十块之多。曾经斩获过浙江省老年人太极拳比赛银牌,绍兴市太极拳比赛金牌。在前年全国性级别的太极拳比赛中,陶海生甚至还获得过金牌。

陶海生说:“太极拳是一种很好的健身方式。一般一个月练下来,就能明显感觉到,情绪上平和舒畅,生活中,吃得香睡得着。”他逢人就介绍,太极拳是一项老少皆宜的运动,不光是老年人,即使是年轻人练习,也有很好缓解压力、增强体质的效果。

关于太极拳的健身效果,陶海生认为主要是太极拳的呼吸方法有讲究。他介绍:“太极拳的呼吸方法分为自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸。不论我们采用哪一种呼吸方法,都是自然、匀细,徐徐吞吐的,而且还要与动作做配合。这个调息的过程,也是让心静下来的过程。心静了,疾病自然就少了,对老年人就能起到延年益寿的作用。”

(通讯员 张 影)

浪漫樱花林 “快闪”

日前,柯桥樱花浪漫季快闪活动在柯桥瓜渚湖东岸公园举行。来自浙江工业大学之江学院的30多位学生用“快闪”秀的形式,为“时尚柯桥”增添动感元素,舞动出了春日里浪漫樱花的柯桥魅力。

(通讯员 赵炜 文/摄)

脚尖上的坚持
闺蜜同心创办山城舞校成就舞蹈天地

金华磐安红格舞蹈学校创办于2009年。那时,让一座经济并不发达的小山城接受拉丁舞,看起来是件非常困难的事情。但在两个内心强大的创始人不断地坚持下,从一个学期一个班仅仅只有16名学生,到目前已拥有600多名在校学生,红格成为闪耀磐城乃至浙中地区都有一定知名度的舞校。是什么让红格在激烈的舞蹈市场搏击中始终保持着良好的发展势头呢?

闺蜜闯荡舞界8年 相携创办舞蹈学校

磐安红格舞蹈学校的创办人羊苏香和郑旭英是一对闺蜜,两个女孩子酷爱舞蹈,原本都在县里的实验幼儿园当老师,因为对舞蹈的热爱,她们自费前往义乌、杭州等地进修,学习舞蹈技能,回来后,她俩在当时许多家人、朋友的反对下毅然决然辞掉了幼儿园的工作,全身心投入到舞蹈学校的创办中。

气质颇佳、低调谦和的羊苏香一直静静地待在幕后,担任着艺术总监。而郑旭英往往冲在幕前,风风火火、干练无比。舞校成立后,她俩不断组织各式各样的活动,同时高薪聘请专业老师长期坐镇指导,很快为舞校以后长期保持活力积攒了宝贵经验。

随着知名度的不断提高,比赛参与度不断增加,获奖学员越来越多,演出一场接着一场,平均每学期有10多场演出亮相的机会。从一开始的到处托关系、找演出机会,到后来,就开始不断有企业,以及各地媒体直接找上门来,随后她们还开始和电影、电视台保持长期合作。

把每一次走台都当作正式演出

磐安红格舞蹈学校珍惜每一次获得的演出机会,即便是很小的一次演出也投入百分之一百的精力,从不忽悠观众。同时,他们还以一丝不苟的精神对待每一次彩排或是联排、走台,即便需要走上十遍,每一个演员的动作表情都不会含糊,这种认真的精神获得了导演们的交口称赞。正是因为这样的口碑,在2016年参加了浙江省内多家媒体的节目邀请,一位电视栏目导演觉得他们演出质量不错,就推荐他们作为浙江代表之一,前往韩国参加演出。

接连不断的演出以及在电视台的频频亮相使磐安红格舞校声名鹊起,同时,各种演出使学员们得到了很好的锻炼。

打造专业化团队 坚定办校理念

羊苏香介绍,团队最大的优势是专业,老师们不仅自身舞蹈技术好,为人、为师人品都必须过硬。师资力量上的高投入收获的是各种荣誉,部分小学员甚至受到了专业舞蹈院校老师和校长的关注。都非常惊叹在浙江如此小的一个县城里竟然都有那么一支战斗力强大的舞蹈队伍。

事实上,磐安红格舞蹈学校的成功不仅仅是靠演出,比赛,重要的是在于理念,还靠管理。舞校始终以“我舞蹈,我健康,我快乐,我自信”为宗旨,不断为热爱舞蹈的孩子们创造舞蹈条件,同时让她们在舞蹈中学到人生处世的健康道理,乐观的精神,不怕吃苦的态度。严格的老师培训制度教学制度,进修制度,以及奖惩制度等等,都是在为舞校不断成长夯实基础。

放眼未来,羊苏香和郑旭英表示还有很多的计划和梦想,但着眼现在,她最希望的是孩子们。一步一个脚印,把每一次比赛,每一次演出都作为一次对自己努力的洗礼。

(金体)