

不但拳好还要学习好 看00后太极拳高手如何炼成

太极拳在多数人的印象中,是和中老年人联系在一起的,而在上月举行的浙江省第三届体育大会太极拳比赛上,最受关注的不是那些业已成名的草根体育达人,而是一群00后的“太极高手”们。

在所有参赛队当中,温州代表团和台州代表团都派出了以00后为班底的参赛运动员,杭州代表团太极拳队的组成人员也多数是90后。看到一张张稚嫩的脸庞,不少人有了疑问,现在年轻人也爱上太极拳啦?



成绩不好别想太极 文武双全是标配

应明是台州代表团的教练,是从国家武术队退役下来的。“我们这次参赛的12名运动员,除了2个1999年出生的,其他都是2000年以后出生的。”应明盯着正在赛场上进行太极剑比赛的徐翎涛介绍。徐翎涛是2004年出生的,

也是这次比赛中年纪最小的运动员之一。

“别看他小,但去年的省武术锦标赛上,他还拿过所在年龄段的冠军呢。”应明说,其实,练习太极拳对于孩子们是有很大的好处的,“太极拳练得好,就要进入到那个无我的境界,这对孩子的专注力和控制力是有很大的帮助的,能够让孩子们在学习的时候也进入到专注的境界当中。”

此外,孩子年纪小的时候,身体

可塑性更强,“相当于很早就给他们打通任督二脉,这对他们未来的身体塑造也有帮助。”

应明平时带仙居武术协会的孩子们练太极,他说,现在这些孩子的学业都不错,因为自己对来练太极的学生也有成绩上的要求,“不但要练得好,还得学得好,所以我要求的是小学每门成绩不低于95分,初一的时候每门不低于90分,初二时每门成绩不低于85分。如果达不到,就会有惩罚,甚至不让他们练。”

全国武术进校园试点在温州 3名选手入选国家队

温州代表团的年轻选手更多,除了一名出生于1999年外,其他都是清一色的00后。“这和温州现在学校里大规模推广武术是有关系的。”带队出赛的教练许乙静也是个90后,她表示,正是因为温州是教育部“全国学校体育联盟(中华武术)进校园”唯一的试点城市,所以各个学校几乎都有武术队。

“有了这个基础,选材上可以尽可能年轻化,这对他们的动作塑造和身体塑造都有帮助。”许乙静说。

其实,教育部之所以把第一个试点城市放在温州,得益于温州近年来在中小学对于武术培训的积极开展。目前,温州有40多所学校开展常规武术训练,且都成立了校武术队,这个数量在全国范围内都属少见。

去年年底举行的温州市中小学生武术套路锦标赛,共有47所中小学校的300多名中小学生参加,赛事规模为历年之最。温州市第八中学、温州市籀园小学、温州市瓯越小学、瑞

安市外国语学校、苍南县灵溪镇第二小学等学校的成绩相对较好,也成了武术人才输出的重要基地。

就在上月刚刚成立的国家武术套路集训队中,温州籍选手黄陈健、赵文文、李强入选,这三人都获得过全国大赛冠军。

“其实练习太极拳并没有早和晚之分,只要你参与练习,遵守武道,把自己的身体潜能发挥出来,其实就足够了。”许乙静笑着说。

(通讯员 胡昊 沈汝汝)

历经十余载收藏近百件 武术爱好者建起建德首个武术兵器展示馆

“明朝的绿营大枪,清代的竹叶枪,民国的崇尚武德七星剑……”建德市梅城镇热爱传统武术的收藏家李建军对着市民介绍,看着这些“宝贝”,他如数家珍。经历十几年,李建军花费20余万元,在建德及淳安、桐庐等周边县(市)收集了刀、枪、棍、棒、石锁、练功石等近百件流失外地武术兵器实物,展示在梅城镇南大街的仿古店铺里,供游客与市民免费参观,成为传承与弘扬严州文化一个重要的展示窗口。

今年44岁的李建军自幼爱好传统武术,8岁时跟着师傅在老家的三都镇马宅村苦练黑虎拳、南拳、天罡拳、太极拳等传统的武术套路与功夫。天赋异禀的李建军边读书边练武,春夏秋冬,孜孜不倦。毕业后他在镇上开了家杂铺店,一边经营生意,一边研究传统武术的精髓,功夫越来越扎实,成为古镇家喻户晓的一名“小拳师”。

古镇梅城至今有着1700多年的历史,严州文化源远流长,古时更是兵家必争之地,习武之风尤其盛行,至今在民间也留存不少征战、练功时所用兵器实物。

2005年,刚刚而立之年的李建军发现,随着各地兴起仿古建筑的修

建,一批又一批的外地客商来到梅城镇收集古墓碑、古石块、古兵器等之类的实物,这让他感到怜惜与震惊。他心想,自己作为一名习武爱好者,如果自己能将当地的古代习武之人所用过的各类兵器完好无损地保护收藏起来,成立一个展示馆,供大家参观,不仅能反映古镇严州文化几百年前盛行习武之风,同时更好地保存实物,不流失于外地,也更能体现当地的武术文化氛围。

多年来,李建军深入建德境内农村的角角落落,向一些老人打听古人习武时所留下的刀、枪、棍、棒及练功等方面的器具实物,同时不断地筹集资金,准备在古镇仿古一条街上办一个兵器收藏室。一次偶然的机会,李

建军得知一金华客商在梅城镇上买走了一件180公斤重的练功石。李建军连夜驱车4个多小时,深夜11点,风尘仆仆赶到金华的他经过四处打听,才找到这名客商的下落。经过一阵的商谈,最终他花费了高出原价三倍的价格回收。他说:“每收藏到一件兵器时,总要付出一番的努力与艰辛,但看到自己收藏品越来越多时,心里总是感到特别的欣慰与快乐!”

据建德市严州文化研究会的会长陈利群介绍,李建军的兵器收藏展示馆是了解中国古代武术文化、兵器文化及建德天罡拳的一个窗口,不仅是呈现古严州文化的其中一部分,也说明了他对当地文化有着一种强烈的保护意识,这在当地人群中实属少

有。

2016年3月,武术兵器展示馆建成,在这40多平方米展馆内可以看到,古代武举石20多尊,最重的一尊400多斤,古代练武器材石锁20多尊,以及中国古代十八般兵器等近百件稀世珍宝兵器实物,吸引不少游客与市民驻足观看,拍手叫绝。

现在,李建军是建德市天罡拳研究会常务副会长,他动情地说,热爱武术不仅是自己的一种执著追求,保护原有文化的特色更是自己的一份应有的责任与义务,让越来越多外地人了解梅城严州文化民间古朴的民风、武学,这对今后建好展馆的意义非常重要。

(通讯员 宁文武)