

朋友带进门 修行靠个人 体育老师自学太极走上全运舞台

见习记者 王品燚



前不久,陈荣亮凭借太极拳项目8.94分的成绩,在全运会群众项目太极拳公开赛广州赛区中获得了第一名的好成绩,拿到通往第十三届全运会群众项目决赛的门票,但是他的心中却十分平静。他常告诫自己的一句话是:“真正的高手大隐

隐于市,没有出来跟自己‘争名夺利’罢了,不要因为眼前的成绩迷失自己。”这样淡然的心态,是陈荣亮能不断取得进步不断超越自己的重要原因。

陈荣亮是嘉兴一所学校的体育老师,年逾五十的他跟同龄人比起来

显得精气神特足。他说,小时候自己的身体状况并不是很好,甚至可以用十分瘦弱来形容,这个情况一直持续到他30岁左右的时候,那时他开始接触健身,身体状态有所好转。后来,因为身边有不少玩太极拳的朋友,潜移默化受到朋友的影响,陈荣亮感受到了太极拳的魅力,从此便转投进了太极拳这个大家庭中。

学拳初始,陈荣亮没有老师,只能依靠着市面上的那些书籍和录像带进行模仿,但在特别精细的动作和一套拳下来的协调性上始终不能做到完美。“多亏了身边的那些朋友,要不是他们,我的太极拳根本不可能进步!”陈荣亮解释道。自己知道自己不足在哪,所以朋友们一有指正,他便会悉心受教,不会因为对方指出自己的问题而生气,人总是有所欠缺的,所以他的老师,就是身边所有练太极拳的人。“三人行必有我师”是陈荣亮谨记在心的箴言。

太极拳分支众多,陈荣亮主要研究的是其中的武式太极拳。如今对

于太极拳他有着自己独特的理解:太极不光是招式,更重要的是内涵。太极拳是文化拳,同样的一套拳,每个人理解的角度不一样,文化层次不一样,所花的心血不一样,那么打出来的味道也不一样。陈荣亮笑言,“一千个人有一千个哈姆雷特,也就是说,一千个人也有一千种太极韵味。”

对于陈荣亮来说,太极拳不仅仅只是个爱好这么简单。自从练了太极拳,身体状况有所好转,并且中老年人常见的一些小病痛,也从来没在陈荣亮身上出现过,走路、做事更是充满精气神。因此,他很乐意把太极拳给发扬光大。对自己的家人,他常常有着太极方面的言传身教,在学校或是在公园,有人愿意来观摩学习,他也会很热情地同他们讲解太极的好处并毫无保留地教学。

“练习太极拳的这条路上没有最好一说,只有更上一层楼。只有你付出了努力、心血,才能得到回报,完善自己。”陈荣亮的太极拳是运动更是一种自我修养。

浦江举行武术散手、跆拳道裁判员培训班 体育老师将变身场上裁判 专业嘉宾现场指导

本报讯 近日,浦江县举办武术散手、跆拳道裁判员培训班,来自浦江县各中小学校的39名骨干体育教师参加了培训班学习。培训班邀请了省内权威人士林家铭副教授和宋文虎副裁判长担任主讲嘉宾。

本次培训分理论知识和临场执裁两个部分,理论学习时,两位老师分别就各自项目的基本裁判规则和临场执裁手势进行了讲解和展示,各位学员认真聆听,勤做笔记,收获满满。在互动环节,学员们积极提问,两位老师对学员的提问做了耐心细致的解答,现场气氛非常活跃。

在临场执裁实习环节,除了巩固学习的手势外,学员们体会了在临场执裁中主裁判手势的运用方法,专业裁判员进行了现场模拟打分,两位老师在一旁对学员进行临场指导。通过两天的学习,大部分学员能基本胜任武术散手和跆拳道比赛的裁判工作。

武术散手和跆拳道运动在浦江有较好的群众基础,不少学校开设了这一运动项目,且每年都举办一次中小學生武术散手和跆拳道比赛。

(通讯员 张康清)

丽水太极进社区 基层百姓免费学拳 不仅让人收获健康还培养了众多教练骨干

为庆祝第十七个世界太极拳月,即五月健身月活动,帮助喜爱太极拳运动的丽水市民学习掌握正确的太极拳健身方法,丽水市武术协会举办了第十一届“太极进社区免费授拳活动”。

本次活动历时半个月,共有全市2100多位市民踊跃报名参加了24式太极拳、48式太极拳、42式太极拳剑、太极十三刀、太极功夫扇等拳(械)的学习。

自从2007年开始,丽水市武术协会举全会之力,在每年的5月,组织各县(市、区)的武术协会

推广习练太极拳运动。丽水市武术协会通过十一年的坚守,将健康的锻炼方式传播给广大的市民,不但为市民健身提供服务,而且还培养锻炼了一大批优秀的太极拳教练骨干,这支队伍活跃在街道社区,成为丽水武术团队的一支有生力量,为促进丽水传统武术运动的普及与发展,调动全民健身积极性,弘扬太极养生理念和实现市委市政府提出的创建“绿水青山,养生福地”大丽水的目标做出了积极的贡献。

(通讯员 乔建生)



少年武者 赛场争霸

近日,“体彩杯”2017年绍兴市青少年武术套路锦标赛在柯岩中心小学民族体艺馆隆重举行。共有来自绍兴市各县(市、区)的6支队伍,98余名运动员参加了拳术、器械、个人基本功等54个项目的角逐。

柯体

余姚武术少年“十八般武艺”各显神通

本报讯 近日,2017年余姚市第二届小学生武术操团体赛暨第十六届青少年武术比赛在市职教中心学校举行,来自余姚、慈溪等地各相关学校、幼儿园和武术馆训练点的36支代表队参加了比赛。

此次比赛是余姚市“武术进校

园”活动成果的集中展示。据了解,2011年起,“武术进校园”活动在开元小学、青港小学等全市30多所中小学全面铺开,不仅促进了青少年的身心健康发展,也成为弘扬民族文化、推动全民健身的有效途径。

(通讯员 韩宇雯 方娟英)