

练功六十载 授徒数百人 朱魏年的习武人生



每逢清晨六时许,建德市新安江街道白沙太极拳辅导站站长,年逾古稀的朱魏年就来到公园里,言传身教地指导10多名习武爱好者习练天罡拳、陈式太极(拳)剑、推手等武术套路的规范动作,其对武术数十年来的传授与热爱丝毫不比当年逊色。

自幼喜爱武术运动的朱魏年练武至今已经整整60年,曾对少林拳、南拳、天罡拳、四门金锁、二十八手及陈式太极拳、械、推手等拳种有所掌握与研究,其中擅长的陈式太极老架一路、天罡拳等项目,成为当地一名家喻户晓的拳师。

现已72岁的朱魏年回忆起当年拜师学武的难忘岁月,感慨万千:“12岁那年秋天,我喜爱练武的舅舅,来到家里做客时,看到我一米四的个头,结实的身材,就认定我是块练武的料。”从此,每天清晨,朱魏年跟随舅舅一起在小院子里站马步、蹲桩,练体能及学少林拳、长拳、洪拳、南拳等基本动作与套路,每次一练就是一至两个小时。“练武不练功,到老一场空;练武不刻苦,纸上画老虎;练武不认真,功夫难上身”。临走时,舅舅嘱托他,不管什么时候,都要勤奋练功夫,这样才能学有所成。

20岁时,朱魏年在浙江横山钢

铁厂当工人。没想到与他同住一个寝室的工友也喜欢练武,两人兴趣相投,经常利用下班时间,晚上一起切磋所学的武术套路与技艺,这再次激起朱魏年学武的信心。这位工友后来还介绍他拜师当地最出名的第四代天罡拳传承人周藤明师傅。

在师傅的指点下,朱魏年学得十分刻苦。经过五六年的刻苦训练,朱魏年的天罡拳、盘手功、外家拳等功夫也有了长进,成为众多弟子当中较为出色的习武人之一。随后,朱魏年先后又到上海、杭州等地,拜师学习陈式、杨式等太极拳、剑、械等武术拳种。

应众多武术前辈的推荐,朱魏年开始义务授徒。记得有一年,一位淳安的壮汉自称是武师,亲自来到朱魏年家里向他发起挑战。面对这名身材魁梧的陌生拳师,朱魏年心平气和地向他说道:“大家都是学武之人,强身健体,不必争强好胜!”这名壮汉仍不死心,坚持要与他比个高低,分个上下。朱魏年万般无奈,只好比试。没想到,伸手敏捷的朱师傅闪转腾挪,避开对方凌厉攻势之后,一招四两拨千斤,就将对方推倒在地。这壮汉不服,又出第二招,第三招,结果均败下阵来。通过这次比试,朱魏年得出一番经



验,学武之人一定要掌握分寸,不管什么人,都不要轻易出手伤人,先礼后宾,这样才能发扬武德的精神。

朱魏年一边授徒,一边注重讲究武德精神,让每位徒弟心里都牢记一颗习武强身健体的心。因此,朱师傅门下的弟子遍布城乡各地,足足有300人以上。如今,朱魏年已是中华武术“天罡拳”七段,系第五代三十六天罡拳传人。他组建的白沙太极拳辅导站,每天为习武爱好者传授各类武术套路与动作。他认为:“练武的人要做到拳法、身法、步法‘三法合一’,融会贯通,灵活运用,这样才能学有所成!”

(通讯员 宁文武 文/摄)

温州校园武术开展显成效

2017年省第四届青少年学生阳光体育运动会武术比赛近日落下帷幕。温州参赛学校的运动员们充分展示了精湛的武艺和良好的武德,温州市第八中学、瑞安市外国语学校、温州市籀园小学获得“体育道德风尚奖”代表队的称号。在竞技成绩方面,温州市第八中学以4金5银4铜的优异成绩获初中组团体总分第一名,瑞安市外国语学校、温州市籀园

小学分别获得小学组团体总分第四、第五名。

温州市第八中学开展武术特色项目近7年来,学生在各类省市大型比赛中取得了优异的成绩,不仅丰富了学生的业余生活,更增强了学生的自信心。学校在七年级段面向全体学生开设了女子太极拳、男子中国功夫的武术校本课程,在八年级段和九年级段开设武术精品选修课程,更从

中挖掘好苗子成立校武术队,为有武术特长的学生提供深造的平台。

瑞安市外国语学校近年来积极开展校园武术活动,如武术进课堂,在小学二年级段中开设专门的武术课程,大课间活动的武术操,武术段位制引入校园,武术表演成为各种才艺展示的必选项目等等,使武术运动成为最受学生欢迎的体育项目之一。

(通讯员 肖小珍)



武动舟山 各显神通

6月4日,由舟山市普陀区体育总会主办的普陀区2017年全市武术邀请赛举行,共有来自全市的34支参赛队,近400余名武术爱好者参与了此次比赛。本次比赛设置太极类、长拳类、木兰类个人项目10个,各类武术拳种、健身气功、跆拳道等集体项目。

(通讯员 刘丰)

苍南有个地方, 全村人都会“老渊棒法”

温州著名的“老渊棒法”起源于苍南县望里镇浃底园村,迄今已有200多年的历史,作为散落民间的一项传统浙南武学,正拂开历史蒙尘,再现庐山真面目。

据当地武术界相关人士介绍,浃底园村作为老渊棒法发祥之初源,1831年起到处有棒师设馆授徒,被时人称之为“棒法之乡”,蝴蝶山下涌现众多棒法名师。民国老渊棒法先师遗作《棒法传书》,讲究有身如无身,有棍如无棍,运用只在一心耳,值得当代人发掘与研究。

经历了时代的变迁,从开始的精英传授,到名师辈出,直至普及阶段,如今在苍南、平阳、温州等各地都有老渊棒法传人,现已传承到了九代,作为传统体育、游艺与杂技项目类别。2015年,老渊棒法一举获县、市两级非遗保护项目。

当地拳师介绍,老渊棒法获奖无数——在省第二届体育社团运动会南拳比赛中,荣获两金三银一铜;在台州中国国际武术节中,荣获23金7银3铜及团体金牌。

如今,村民们平日里相约在浃底园文化礼堂练习棍法。在新时代,老渊棒法正发扬体育精神,彰显着中国武术的独特魅力。

(通讯员 渊墨)