



温州小伙从亚洲武术冠军到泰拳教练 王代平:勇敢走上你的擂台!

一个冲刺步,髋与肩猛一转,左拳划出一道弧线,接着左脚掌蹬地,力达膝尖,右膝向前上方猛冲,轰一声击在脚靶上,持靶人被震退数步。
泰拳教练王代平转身,卸下搏击手套,收敛搏击时的勇猛气场,朝着也在练拳的7岁小学员微微一笑。作为亚洲武术锦标赛冠军,王代平显得内敛、谦和。“站在领奖台上,看起来风光无限,但许多获奖者却流下眼泪,因为那一刻,他们会想起自己付出的种种艰辛。”

A 习武之路:冠军是我的唯一信念

王代平是温州苍南人,今年32岁。回忆起自己的习武初衷,是受了电影的影响。9岁那年,电影《少林寺》风靡全国,他也因此迷上了武术。于是,他来到平阳育英体校,开始了习武之路。

“早上五六点,就要起床冲山,跑上一个多小时。吃早饭时,我们坐在黄土地上,几个人围成一圈,挡住吹来的风沙,吃完了就扎马步,练基本功。”那时王代平的力量猛,性子野,“训练过程中,有一位教练看到了我身上的灵光,把我选进了温州市武术队。”

凭着天赋与毅力,王代平被选

入浙江省队,后来又进入了国家武术队。“国家队的集训强度非常大,早上6点开始,晚上10点才能结束,我往返于宿舍、训练馆、食堂之间,每天都是三点一线。整整两个月,50元零花钱都没花出去。”王代平说。

“那时,心中只有一个信念:除了冠军,没有别的。我是穷孩子出身,很多人不看好我,我要为自己、为家人争一口气。”2003年亚洲武术锦标赛前夕,王代平腿部受伤,每天用绷带绷紧腿部练习,最终从15个国家的选手中脱颖而出,成为亚洲冠军。



C 泰拳之魂:一颗勇敢的心

王代平表示,泰拳有很高的实用价值,而且不仅仅是战斗。“练泰拳能修心,心能决定一个人的善恶;还能修为,一个人有修为就不会乱用武艺解决问题;最后是修容,哪怕别人对我无礼,也要懂得忍让。习武所悟的,最终是一个静字,这也是武德所在。”

此外,青少年学习泰拳,能增强精神力量,提振自信心;而成年人练习泰拳,还能释放工作压力,跟着音乐节奏跳泰拳舞,也不失为一种强身

健体的好方法。

“现在有不少女孩子也来尝试学习泰拳。”在王代平的泰拳馆里,最小的学员不过7岁,虽然是个小女生,但打起拳来毫不含糊,躲闪、肘击、冲膝、扫腿,一套组合拳使得游刃有余。

王代平认为,学泰拳其实不难,只要有一颗勇敢的心,而生活又和学习泰拳何其相似——“怕,你就会输一辈子。请勇敢走上你的擂台!”

(通讯员 林中牧 蒋超)

蒲塘五经拳:攻防相济,一招一式藏乾坤

本报综合报道

在全华东区莲浦镇蒲塘村,流传一套五经拳,无论男女老少,拳腿棍棒,个个会两下。连中央电视台中文国际频道(cctv-4)都曾走进全东蒲塘村,对五经拳进行了深度拍摄,五经拳的名声俨然已经传向海外。

在蒲塘村一直本着“文经武纬”的治村强民理念,从明代中期起便已习武成风,2010年,“浦塘五经拳”被列入金华市第四批非物质文化遗产名录。如今村里的老人大多身怀绝技,尤以王立成名声最响亮。这个深谙“五经拳”的民间“武林高手”虽然已经70多岁,但举手投足间仍虎虎生风。

老人介绍,蒲塘盛行练拳大约始于明代中期,一开始拳种很多,有南拳、北拳、凤阳拳、义乌拳等,各立门

户、各自成派,村民各练各的。后来,村民发觉村里地势高低不平,自建村以来房子间距近、岔路多、转弯多、小弄堂多,有的拳派和套路在这样的环境中很难施展,于是一名称为“五经师”的富家子弟,与村中几位出名拳师一道,根据村内地形,吸取各派拳路优点,独创出适用于小弄堂散打、易攻能守、能以少胜多的“蒲塘五经拳”。

“弯腰侧步身兼侧,圆中作变双做一;拳来望臂,脚来提膝。”年近古稀的王立成说起“强拳”的“拳经”来一点也不含糊。只见他左手平推而出,右手成钩,有攻有守,一招一式都透着矫健。

王立成解释道,蒲塘五经拳主要讲究的是搏人刚劲有力,其最大特色在于后发机制、攻守相济,攻击力强、防御出色。汇其精华,要做到思想与劲力形成相通,心、人、手、脚、意志与呼吸紧密协调,要做到内外相结合、形神兼备,则需持久不懈的练习。

王立成6岁起开始练拳,师从父辈。老人说,蒲塘坊间有“穷文富武”之说,富裕的人家多要习武。王立成家境富裕,是家中的第四个孙子,但因前面三位兄长皆故去,他就成了家中“蒲塘五经”的主要传人。

老人小时候练拳家规严格,“一天练一天功,一天不练十天空”的家训贴于练功堂前。他还经常上山砍伐松木油柴,用于在练武场点灯照明,以便晚上继续练拳,由此练就了一身好武艺。

现在,五经拳不仅成为一种防身绝技,更成了一种武术表演,演出分为老、中、青、少4个表演组,有集体、个人、两人过招等表演形式,整套拳舞起来虎虎生威,充分展示了蒲塘村民的精神面貌,及对文体的重视与发展。

“蒲塘村里现在有10多位义务教拳的师傅,欢迎大家一起过来学拳。”王立成发出热情的邀请。他教学不收分文,如今徒弟已经遍布义乌、东阳、永康等地。

三体会台州队再获佳绩

浙江省第三届体育大会健身气功比赛近日在岱山县体育馆举行,吸引了来自全省11个地级市的166名运动员参赛。台州代表队沉着稳定,发挥出色,收获2金5铜的好成绩。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的组成部分。

本次台州代表队运动员来自临海健身气功站点(11人)和天台(1人),经过精彩较量,个人项目中张超峰、叶林青两位运动员分别斩获五禽戏、六字诀男子组第一名,其中张超峰更是入选为浙江队成员参加第十三届全国运动会群众项目健身气功总决赛;丁攀、包海波、周敏影分别获易筋经(男子组)、八段锦(男子组)、八段锦(女子组)第三名。集体项目中,六字诀、八段锦均第三名。

本次台州代表队获得的好成绩,充分展示了台州健身气功爱好者优良的精神风貌和文化底蕴,亦是全民健身理念有效推广落实的真实反馈。9月份,台州市还将举办第二届中国(台州)健身气功艺术生活周,让健身气功爱好者能再次展示自己。

(台体)

