

宁海咏春拳教练持烈羽雄风 决战武林之巅 姜知诚:射以观德,正心正己

近日,一年一度的2017年中国·金华国际武术节“健艺体育杯”国际传统武术交流大赛顺利举行……来自国内外近4000名“武林高手”英勇善战、各有所获。宁海咏春拳教练姜知诚一路过关斩将,最后连续收获张保系小念头、张保系八斩刀、彭南系木人桩、咏春螳手(双人)65kg级共4枚金牌。



首次参赛,便夺得四金,就连姜知诚自己都感到非常意外。比赛结束后,他深深感恩8年前东北的咏春师父以及宁波咏春汇和烈羽门的师父及兄弟姐妹。他说,能有今日的成绩,一半在于师父的栽培以及多年的勤学苦练,还有一半归功于胸前的烈羽印记。身披烈羽战袍上场,持烈羽雄风,自信使自己释放出了最强的气场。

一身对襟玄服,一个鲜明的“烈羽”标志,步伐矫健,双眼炯炯,出掌有力形如弓,这便是姜知诚在擂台上展示的气场。今年36岁的

姜知诚,是个地道的宁海城关人,出生在军旅之家,从小在部队中长大。姜知诚两岁那年,随着母亲到部队探亲,其父送给他此生第一件礼物——一把木头手枪和用铁丝弯压成的弓箭,并手把手地教会他正确握枪与射箭的姿势,这两样礼物一直被姜知诚视若珍宝,同时也为姜知诚未来的武学过程奠定了良好的基础。

8年前,姜知诚在东北学得10节木人桩,经过多年的勤学苦练,木人桩已是他最拿手的套路之一。他说,咏春拳是一种十分科学化和人工化的拳术,其长处在于埋身搏击。它拳快而防守紧密,马步灵活,攻守兼备及守攻同期,注重刚柔并济,气力消耗量少。就其理论、心法、手法等创有小念头、寻桥和指标等三拳套及木人桩法,有八斩刀、六点半棍等武器。其中,木人桩是一种集小念头、寻桥、标指三套拳的攻法手法、步法、腿法融合于一体的模拟练习方式,包含了咏春拳的实战意识与技击方法的运用技巧,是咏春拳系

中比较复杂的套路。

除了咏春拳,姜知诚最擅长于武射及骑射。

7年前的一次机会,他投入烈羽门下,师承中国“大学射箭联盟”射艺导师、浙江省台州市射箭协会会长、烈羽门的创始人郭晓峰,才正式开始了系统且科学的训练,使自己的天赋得以完全施展。

姜知诚说,习武之人,首当练习射箭,因弓箭无言,正心正己,不仅可以健身,还可养心,这是每个习武之人应当具备的心理素质。所谓“射以观德”,一个人的性格或品质,同时也能在射箭中也可可见一斑。

在咏春拳、射箭学成后,姜知诚始终执着于武学热情,加入宁波咏春汇,成为宁波市区的著名咏春拳教练,如今已拥有中国武术四段位证书。与此同时,他还担任宁海上海东国际和金仕堡健身中心高级总教练、专业水上救生员、宁海实验校区校外指导员等职务。在教学理念上,姜知诚全面创意创新,统一学生的作息时,倡导练咏春拳得先练射箭的理念,从而调节心理素质,还自掏腰包带学生到游泳馆训练游泳。他认为,游泳既是一项运动,具有求生技巧,其憋气、换气运用还与武术养息之道互通互融。

(通讯员 王静雅)



9龄功夫女童 勇摘国际比赛桂冠 一战成名! 还获吴京恩师点赞

日前,第十二届香港国际武术比赛闭幕。在本届赛事上,金华市湖海塘小学的施盈莹勇夺少年组女子长拳、棍术比赛冠军,一战成名。闭幕晚宴上,她有幸受到武打巨星李连杰、吴京的恩师——81岁高龄的吴彬大师的指点和鼓励,希望她日后能再接再厉,在世界的舞台上拿更多金牌为国争光。

2009年出生的施盈莹是金华市湖海塘小学二(10)班的学生。清秀的脸庞以及高挑的个子很容易就给大家留下了深刻印象,小姑娘的武术情缘源于她有一个逐梦武术的父亲。施盈莹的父亲回忆说,家里小时候穷,加上那时受传统思想的制约,所以练武术的梦想未能如愿。“盈莹”谐音“赢赢”,施盈莹的父亲希望女儿能完成他儿时未完成的武术梦。盈莹5岁的时候,父亲便送女儿到金华市少体校武术训练基地,正式拜赵革为师,开始练习武术。

几年来,施盈莹每周都要训练三次,雷打不动,风吹雨打自不必说,就是生病也从不间断。赵革老师谈起爱徒施盈莹就说了四个字:要强、刻苦。的确,练武术常常要蹲马步,可是马步时间一长,膝盖就会痛,施盈莹偶尔受不了忍不住掉下眼泪,但是却从来不做,而是一直坚持着。

今年暑期的三伏天长达40天,白天温度高达40度以上,除了周末,施盈莹每天在没有空调和电扇的场地照常训练,每次都是挥汗如雨,头发衣服都像在水里浸泡过一样。但是,施盈莹不曾喊过一句苦,她扬起笑脸说:“咬咬牙也就过去了。”

(通讯员 羊海洋 金庆玲)

传承文化后继有人 杭州富阳双溪武术表演绝技尽现

本报讯 日前,由杭州市富阳区大源镇人民政府、浙江省东吴文化研究院联合举办的“双溪武术文化传承协会武术表演”在大同村文化礼堂举行。此次武术表演,旨在展示双溪武术深厚的运动水平,进一步继承和发扬传统武术文化。

大源镇大同村四门六合拳术始于一百多年前。一直以来,该村崇尚武术,到清末民初已蔚然

成风,习武之人众多,四门拳、五虎拳、洪沙拳等武术套路传承至今。学习拳术,锻炼身体成为村民一项主要活动。主要传承人程仕潮经常组织村民学练四门六合拳术。现在该村庄关波、王同富、庄阿木、傅善贤、庄阿木等多名老拳师以及程仕潮、朱江明等年轻拳师,一直来为推动和传承双溪武术文化默默贡献。目前,该村有15位武术学员,朱江明任教练,

年龄最小的武术学员胡逸洲年仅7岁,已形成老、中、青三代传承模式,武术文化后继有人,源远流长。双溪武术已经成为杭州市富阳区非遗项目。

当天上午,现场表演了拳术等传统武术节目。该村15位武术学员分别表演了四门拳、六合拳、五虎拳、边关对拆(格斗),还特邀杭州陈经纶体校武术专业队学生表演。

(通讯员 王红)

