

教拳不藏私 随时都可学 陈式太极传人任保才不远千里执教永康

“沉——两手平衡，抬于肩高，往左下方画圆，以脚后跟为轴心转……”在永康日报社7楼陈式太极馆，新学员正在陈式太极拳第十一代传人任保才的带领下，有板有眼地打着陈式太极拳第一式“金刚捣碓”。老学员们在另一边练习，任保才教完新生，就来指点老学员。

自陈式太极馆开业以来，一大批学员慕名而来。陈式太极馆坚持“随到随学”，无论何时来到这里，总能看到任保才热忱教学的身影。任保才

说，晚上下了班来学拳的人最多，早上也有十几个。太极拳是一项修身养性的运动，每天花适量的时间练习，不仅不会对身体产生负荷，反而能放松身心，对一天的学习工作产生事半功倍的效果。

学员吕冬琴说自己50岁之后，身体亚健康状态越来越明显。正巧，身边有一位学了四五年太极拳的朋友，向她热情推荐任保才。吕冬琴便来到陈式太极馆开始习拳之旅。

“任师傅教得特别细心，讲解由

浅入深，简单易懂。”吕冬琴笑着说，“太极拳其实是一门很有意思的运动。我现在才学了没多久，但明显发现面色变红润了，气色也变好了。”

任保才忙碌时，师兄师姐还会客串一把老师，热情传授新学员学拳心得。徒弟中的老三章师兄给吕冬琴指点完动作，开始自己的太极拳练习。“我和二师兄徐安定经常在一起锻炼。”章师兄说。徐安定听了章师兄的话，笑着说：“我也是大师兄胡银行带进来的啊！任师傅能和永康结缘，多亏了大师兄‘三顾茅庐’呢。”

原来早在2012年，胡银行偶然机会认识了任保才，产生了把任师傅请回永康，带领大家练拳的想法。想请任保才到永康教拳可不是一件容易的事。常年在东北生活的他，不适应永康的生活习惯，于是婉拒了胡银行的邀请。胡银行没有灰心，随后一年时间里，他多次邀约任师傅。功夫不负有心人，2014年，任宝才终于被他的诚心打动，不远千里从东北来到了永康。

每天早晨6点，胡银行和朋友聚集在园周村江南艺术馆前，跟随任保才打太极。按学太极拳资历排辈的规矩，彼此之间以师兄师弟相称，并乐于传帮带，共同进步。

2017年，听说师傅要在永康开馆，徒弟自然是又高兴又支持，追随着到陈式太极馆，老学员们边教边学不亦乐乎，一方面帮助师弟师妹答疑解惑，一方面给任师傅打打下手。徐安定也从不藏私四十多年习拳心得，向学员们倾囊相授。

俗话说，练太极拳靠的是名师“口传身授”。太极拳师傅分为三种：会练不会讲、会讲不会练、又练又会讲。任保才习拳四十多年，教拳十多年，从最开始“会练不会讲”，到现在总结出的一套详尽的教拳体系。他从手法、步法、套路三个方面综合教学。光一个基础动作云手，他就反复讲解了好几遍，又一遍遍不厌其烦地给学员做示范。

胡师兄说，任师傅教拳从不藏私，教的都是真东西。而且教学非常用心，哪怕是深奥晦涩的拳理，在任师傅的讲解下都会变得通俗易懂。他坚持学习了三年太极拳，每天早上起来打四五套拳，一天的工作都非常有劲儿。“太极拳就是由无数的圆圈连贯而成的一种拳法。无论一举手一投足皆不能离开这个圆圈。”胡师兄说，“要融会贯通很不容易。我感觉每天打太极拳都有新的领悟和进步。”

(通讯员 高婷婷)



7岁习武,21岁打到全国第一 宁波小将剑指世界武术锦标赛

9月28日，两年一届的第十四届世界武术锦标赛在俄罗斯喀山开幕。作为世界武术最高级别的大赛，中国散打队派出了来自七个城市的七大高手联袂出击，宁波奉化区小将王永杰，就是其中的一位。他将作为中国散打队48KG级的代表出战。

王永杰，1995年出生，浙江奉化人。因为自幼有些弱不禁风，7岁的时候，他的父母便让小永杰开始学习散打。可以说父母让他走上习武之路，一开始就只是为了让他强身健体。

然而让人没想到的是，这条散打之路王永杰竟然一直坚持走了下来。2009年他进入宁波市第二少体校，跟随徐敬旗教练精进技术。到了2013年，18岁的王永杰进入省队，从这一年

起，他开始跟着世界武术散打冠军、“中国散打第一人”尤邦孟教练进一步磨练武艺。王永杰在2013-2015年接连获得全国武术散打锦标赛、全国武术散打冠军赛的亚军。幸运的是，功夫不负有心人，在2016年全国武术散打冠军赛上，王永杰没辜负大家的期望，这一仗他完胜对手摘得了48kg级冠军，他习武多年以来第一次问鼎全国冠军，而这一骄人成绩也创造了奉化市武术界历史上的最好成绩。这一年，王永杰21岁。

此次世锦赛之后，10月28日，重装归来的世界超级散打王争霸赛又将拉开大幕。在这个全世界武者同样都会关注的舞台上，世界各地高手将齐聚北京奥体中心，王永杰将会继续展现他的风采。

(奉体)

温州体育教师结伴参训 学做武术教练员



本报讯 日前，温州举行中小学武术教练员培训班，80多位各校中小学体育教师参加为期2天的培训。今年11月，温州市将举办中小学生武术比赛。

本次培训由温州体校武术教练担任指导老师。参加培训的各学校老师大多具有一定的武术基础，他们在本次培训中学习了武术运动基本技能、赛事组织与竞赛规则以及各类初级武术套路。

去年，教育部“全国学校体育联盟(中华武术)”确定温州为试点城市。温州市将进一步推广校园武术

活动，力争到2018年全市有100所中小学成为联盟单位，开展常规武术训练活动，并成立校队。今年11月，还将成立温州市学校武术联合会。

在全国学校体育联盟(中华武术)今年举办的优秀教案评选中，最终来自温州市的严传师(籍园小学)、郭迪(龙湾中学)、陈冬琴(温州瓯越小学)获得一等奖，黄霞(温州市第八中学)、蔡万顿(苍南县灵溪镇第二小学)、金德隆(温州市第八高级中学)获得二等奖。

(通讯员 叶海鹏)

