坚持免费教学 让居民共享健身红利

这支社区太极拳队“舞”动健身魅力

通讯员 成恒河 本报记者 朱郑远

每天清晨，兰溪市体育中心都会有一群太极拳练习者们准时出现，他们身着统一服装，动作整齐划一、刚柔并济，练习太极拳、太极剑、太极扇，堪称一道靓丽的风景线。他们大部分是来自兰江街道兰荫社区太极拳辅导站的队员们，每天早上都会在此进行一个半小时的晨练，遇到雨雪天气就在看台屋檐下进行，风雨无阻，节假日也不停练。

兰荫社区从2011年4月开始创办太极拳义务培训班，随后在市老年体协的指导下，成立了兰荫社区太极拳辅导站。近7年来，先后举办了4套太极拳、3套太极剑、3套太极扇和气功八锻锦共11期初级班和2期太极剑提高班，参加义务培训的中老年队员有400多人次。

陆文海、倪加芝是辅导站的教学老师。两人都热爱体育，尤其热衷太极拳艺，熟悉多种类的太极拳套路，并取得过优异的成绩。在平时的教学中，两位老师对于学员十分耐心，对于太极拳中的一招一式都进行透彻讲解，确保每个前来学习的队员都能学到知识，对年龄稍大的老人更是单独辅导。“我们的理念是以免费教学，带动更多的居民参与健身，享受运动健康所带来的红利。”两位教学老师说道。

据介绍，除了兰荫社区的学员外，还有兰花、滨江、排岭等毗邻社区慕名前来学拳的中老年人。队员从最初的10多人发展到如今在册队员60多人，虽然有一些老队员因换房迁址或外出为子女带养孩子而离队，但有不少新队员不间断前来报名入队，其中60岁以上老年人占70%，经常参加集体晨练的一直保持在30至40人之间，让这支太极拳健身队始终保持着蓬勃生机，经久不衰。

太极拳在社区的长久扎根，也让长期参与辅导站晨练的队员，几乎人人都有自己强身健体的故事。46岁的施惠玲是兰荫社区旁朝霞村的一位居民，经常看太极拳队练习，越看越觉得这项运动好，就跟在后面学了起来。“陆老师发现了我，然后开始指导我学各种动作。参加这支队伍不仅让我的身体得到了锻炼，也让我结识了更多的邻居，同时丰富了自己的业余生活，找到了一个锻炼身体的好方法。”她说。去年8月，施惠玲入队学练太极拳，是辅导站最年轻的队员，她在陆文海的耐心辅导下，从一招一式基本功开始，经过16个月的勤学苦练，目前已基本学会了6套太极拳(扇)功艺，原先身体不适的情况也有所好转。

今年84岁的陈先生是学员中年龄最大的老人，他从77岁进队学练太极拳艺，7年如一日坚持每天晨练一个半小时，风雨无阻，不仅学到了近10套拳艺，自身感觉身体越来越硬朗，许多人请他介绍经验，他回答很简单一句话：“坚持习练太极拳得身体健康，练拳识友得心理健康，队伍里的拳友们都和家人一样，无论谁家有大事小情，都会互相帮忙。”

英雄出少年

近日，丽水市一场社区少年武术展演活动掀起寒冬里的习武热，100多名6至17岁的“少侠”进行了阵法、棍术、太极拳、腿法、器械的套路表演，现场观众掌声雷动。据悉，本次活动意在将武术深入社区，让武术从娃娃抓起。

（通讯员 王津笙）

67岁阿婆一把擒获47岁窃贼 原来她练了20多年太极拳

47岁的入室盗窃惯犯叶某怎么也想不到的是，刚出狱10天，再次行窃，会栽在一位67岁的阿婆黄金妹手上。而黄阿婆之所以能一手擒拿窃贼，要归功于她苦练了20多年的太极拳技艺。

几天前，温州水心派出所接警，称水心街道茶花社区一小区内有人入室盗窃。民警林宝松说，大家赶到现场发现窃贼已被群众控制，而第一个出手擒贼的是一名67岁阿婆。当时，阿婆抓住窃贼后，还叫自己78岁的老伴和邻居们一起，牢牢地控制住窃贼，等着110前来。

“我左手抓着他的棉衣，把他抵在墙上，右手将他另一只手反拧过来。”回忆起一周前擒拿小偷的事迹，黄阿婆依旧能将细节说得头头是道，“当时他恳求我说自己两天没吃饭，求我们放了他。但这不可能，不能让他再伤害其他家庭。”

据了解，黄阿婆之所以能成功抓获窃贼，还归功于她喜欢锻炼，坚持练习太极拳20多年。她虽然身高只有1米5，但精神抖擞，说起话来中气十足。立肘、插掌、通背、进身，演示起太极拳来黄阿婆一个个动作舒展自如，劲道柔韧。每天两个小时，且风雨无阻，黄阿婆痴迷于太极拳，清晨6点钟不到的公园里，少不了她的身影。

“这不是我第一次抓到小偷。”黄阿婆说，十多年前，她还在自家鞋店内赶跑一个窃贼。今后，如果遇到这种情况，她还会义无反顾见义勇为。

（通讯员 黄文盈 李妍妍）

武林短讯

@杭州

昨日，杭州江南豹尾武术名家卢彦国发起的民间武术展演活动结束，让普通百姓进一步了解江南豹尾这一华东地区的古老传统武术。据悉，今年卢彦国将走访省内外，更大范围推广江南豹尾。

@苍南

近日，苍南县第四届“金灿杯”武术锦标赛在县体育馆举行。据悉，苍南县武术锦标赛4年一次，与去年相比，今年比赛的项目和参赛人数都有所增加，也是该项赛事首次在新建的县体育馆举行。

@桐乡

“翔云文武杯”桐乡市青少年武术展演活动顺利落幕，来自桐乡市相关学校、训练基地等14个单位的250多名运动员、教练员参加了这次比赛。经过紧张、激烈的展演，共有六家单位获得本次活动的金奖。

金华这群娃娃靠着一身武艺“闯”进央视

12岁的厉昊，最近很兴奋，因为月底他就要第一次去北京了。他跟妈妈说：“我要去天安门看升旗。”

但其实，厉昊并不是去旅游的，而是要去央视，参加2018国际青少年春节联欢晚会。和厉昊一同去的，还将有13名一起学武术的小伙伴和教练。

前两天，CCTV《魅力中国行》2018国际青少年春晚浙江地区总决赛落下帷幕，东阳正心武术馆的节目《正心武术之中国骄傲》从112个节目中脱颖而出，也是金华唯一入选的团队，将于月底到北京，同各国的青少年，一起录制联欢晚会。

总决赛上，《正心武术之中国骄傲》将作为开场舞。“这其实也是个惊喜，到杭州后节目审核，导演说我们的节目挺精彩，就放在开场了。”李佩表示，表演时，台下观众的掌声很热烈。

《魅力中国行》是中央电视台强力打造的全国大型励志电视展演系列公益节目。节目为青少年儿童提供展示才艺的舞台，表演形式以歌曲、舞蹈、非物质文化遗产等呈现，通过艺术表演与观看的形式，激励青少年儿童热爱生活、追求理想。

正心武术馆馆长李佩说，参赛是偶然，入选是惊喜。抱着让孩子们锻炼的想法，报了名，用一个多月编排完这套武术节目。

去年10月，他们参加了金华地区海选并顺利入围。“之后，孩子们更用心。每周二至周五，利用晚上的课余时间，排练2个小时，周末则要排练6个小时。”李佩说。

在李佩看来，练武是强身健体，锻炼意志，而这样的大舞台，能让孩子们变得更勇敢，更自信，“少年强则中国强，他们需要走出去看看，未来才会更精彩”。

这套武术表演，融合了剑、棍、少林拳法、硬气功等武术套路。参加表演的14名孩子，年龄最小的6岁，最大的14岁。 （通讯员 唐旭昱）