

从追趟公交车差点累吐到爬山不带大喘气 李竞:练拳10载,爱得深沉

本报记者 梅杰



常青树

武林,杭州旧称之一。至今“武林”仍是杭城的重要地名。在杭州,还有一项享誉武术界的拳法,它以“武林”为名,集万家长所长,是一套不可多得的实用性拳术套路,并在2009年被评为“第三批浙江省非物质文化遗产”——这便是武林活拳。

武林活拳系我省著名武术家、原浙江省国术馆杰出代表人物何长海先生在继承中华传统武术的基础上所创。何长海先生逝世后,其子何子楚承传乃父衣钵,1981年开始独立教学,一直坚持至今,为浙江培养了众多的“武林高手”,李竞便是其中一位。年近60的他练习武林活拳已有10余年,如今算是武林活拳的传承人之一。在他看来,该套路将武术内、外家的拿、摔、打技击精神以及西洋拳击术科学、合理地融合在一起,结构紧凑、步法灵活、招式多变,具有极强的实战价值,同时又具修身养性、强身健体的作用。

前不久举行的第四届拱墅区非遗文化交流大会暨海峡两岸国术交流会上,李竞便现场展示武林活拳第三路。本土拳种站上本土舞台,引来喝彩不断。现场,李竞一招一式铿锵有力,让人拍手称道。

如今身姿矫健的李竞似乎浑身上下有着使不完得劲,很难想象10

年前的他是一个体虚无力,自嘲为“追趟公交车差点没累吐了”的油腻大叔。“年轻的时候工作繁忙,没有时间锻炼,外加上作息時間不定,吃饭不符合规律,体质真的特别差。”李竞回忆,有一次他外出的时候,老远看见公交车快到站了,便紧跑两步想赶上这一趟。“我当时距离车站没多远,也就跑了一小会便气喘吁吁,上了车更是喘了好久才恢复过来。”当天晚上,李竞便决心要开始锻炼起来。

决心是有了,做啥运动好呢?篮球,不会打;跑步,不合适;健身房,没去过。为了找到适合自己的运动,李竞反复思忖了好些天,期间接触过一些,但总觉得不是最好的。直到某一天,他在家附近的公园里看到有人在学习武术,自那时起,李竞跨进了武林活拳的大门。而那位在公园里教学的老师,便是何子楚。

在这10年间,李竞一有时间便跟着师父后边学习。“以前总觉得我做

啥运动都不行,没想到这武林活拳便坚持下来了,内心也着实喜欢。”李竞笑着说,他可不是仅仅跟着师父“照葫芦画瓢”,而是真正拜师学艺。

几乎每周,李竞都要花个5天去公园按时“上课”。平日里他还会自己对照视频研究。“一遍一遍练习,就是希望有一天能像师父一样打得那么标准。”李竞说,他对于武林活拳已经到了“走火入魔”的地步。

功夫不负有心人,当初那个体弱的李竞早已变了模样,腰杆挺直,气宇轩昂。尤其穿戴上一身武术服饰,颇有几分仙风道骨的大侠风范。现在别说追公交车,一般的体力活他都是不带大喘气的。亲身体会到自己的身体有了这么大的变化,李竞对武林活拳越加爱得深沉。“作为师父的亲传弟子,便算是武林活拳的继承人。我自己会好好把这门武术文化继承下去,也希望有更多热爱武术的人能够开始了解它、真正爱上它,并将它发扬光大。”



享健康

以门球为媒 柯桥老年体育 谱新章

本报讯 近日,位于绍兴柯桥区老年体协内的风雨门球场正式启用,当天老年体协门球队的队员们就“趁热”开展了一番比拼。大家伙一边比赛,一边忍不住感慨,今后哪怕是下雨天也可以全天候打门球了。

“以前的门球场为露天敞开式,下雨天大家还要穿上雨衣打球,偶尔定好的比赛也因天气原因取消,十分遗憾。”73岁的门球爱好者尉华铨说,现在有了风雨门球场,老伙计们再也不愁没地儿运动了。

据了解,柯桥区老年体协门球分会成立已有33年之久,目前有12支队伍、100多位老年门球队员,许多八九十岁的高龄人员还活跃在门球场上。

“让老年人老有所乐,健康生活,体育平台是很好的。”区老年体协有关负责人说,像门球运动受到越来越多柯桥老年人的欢迎,门球场几乎月月有比赛、天天有安排,解决场地问题能让老人们参加活动更加便捷、安全。为此,区人社局投入50余万元,为柯桥老年人建起了该风雨门球场。此外,该局还为老年人建设了地掷球场,并对篮球场作了提档升级。

据悉,提升硬件设施,仅仅是柯桥区重视老年体育的缩影。去年,全区近16万60岁以上的老年人中,长期坚持锻炼的老年人占55.8%、平均每周锻炼2-3次。区老年体协目前下设门球、乒乓球、气排球、地掷球、台球、武术、健身操、桥牌等8个专业性分会。未来协会将继续积极组织形式多样的老年体育健身比赛和活动,努力提升全区老年人体育竞技水平,推动老年体育事业持续健康稳定发展。

(通讯员 张影)



短消息

@杭州

本报讯 11月26日,第27届“军休杯”门球赛在杭州门球馆举行。共有14支队,100余人参加比赛。

(通讯员 马巨泽)

@余姚

本报讯 日前,余姚市老年大学在世南小学举行第十一届运动会,该运动会秉承“我运动,我健康”的宗旨,来自全市300余位选手参赛。

(通讯员 葛秀仙)



舞出美好生活

12月2日,松阳县老年养生舞操协会在市民广场举行“庆祝改革开放40周年舞操展示”活动。300多位老年朋友为现场观众带来精彩的节目展示,腰鼓、太极剑、广场舞一一登场,吸引了市民驻足欣赏。

通讯员 李德贵 文/摄



运动汇

体育+环保,让老干部乐在其中

本报讯 日前,杭州市萧山区老干部趣味运动会举行。

今年的趣味运动会和往年有些不同,萧山区委老干部局将深受老同志欢迎的趣味运动会和垃圾分类知识结合起来,在保留了以往乒乓球、中国象棋、定点投篮、飞镖、踢毽子、企鹅漫步等传统项目的基础上,特别设计了垃圾收集大富翁、垃圾分类我先行、垃圾

精准投递、垃圾高速清运等垃圾分类特色项目。如垃圾收集大富翁是在将套圈所用的套柱分别贴上有害垃圾、易腐垃圾、其他垃圾、可回收垃圾的标签,按不同分值排列,进行套圈比赛;垃圾精准投递是由运动员手持标注不同类别垃圾名称的沙包,分别将代表不同垃圾的沙包精准投掷到4种分类垃圾桶中等等……

各种集趣味性和知识性于一体的运动项目得到了老同志们的肯定与欢迎,大家说,通过趣味运动会的形式宣传学习垃圾分类知识,生动有趣,事半功倍。据统计,两天来共有744位老同志参加了本次趣味运动会,其中参与垃圾分类特色项目630人次。

(通讯员 夏凌 汪琪瑶)