

渔嫂朱萍:让舟山船拳冲出海岛走向世界

朱萍,一位普通的舟山渔嫂,从1984年开始至今,她先后8次在各类国际传统武术大赛上获得奖牌19枚,其中金牌11枚。她也成为了舟山船拳省级传承人,让这项沉寂许久的拳术冲出海岛,走向世界。



谁说女子不如男

“童子拜佛——开门见海——稳坐船头——扬帆起航……”在沈家门渔港“绿眉毛号”船上,穿着运动服装的一群渔嫂迎着朝霞,和着悠扬的乐曲,一招一式,时而以身为轴原地转动,时而摆开马步操拳稳健……她们操练的是舟山船拳。带队教练正是年近60岁的朱萍,经过十多年苦练,朱萍已经将船拳发扬光大。

家住普陀区沈家门街道泗湾社区的朱萍从小体弱多病,曾学太极拳治病健身,后来机缘巧合喜欢上舟山船拳,拜市武协汪力生为师,开始练习舟山船拳。

“舟山船拳和太极拳套路各不相同,不能混为一体。你要把握舟山船拳的精神实质。”汪力生告诉朱萍,由于船帆身动,习练舟山船拳的人受海

上风浪颠簸和船上场地限制,不同于陆地打拳,因此,一招一式既要稳又要轻,体现舟山船拳的特色。但是,要掌握这些特点谈何容易,由于女子生理特性与男子不同,因此妇女学习舟山船拳要比渔民学习更困难。

“谁说女子不如男。”有花木兰性格的朱萍以不服输的精神,克服种种困难,一步一个脚印开始练习。朱萍表示,舟山船拳与众不同,它兼收各派之长自成一脉,形成了似南拳又非南拳的独特风格。经过认真揣摩,朱萍在保留汪力生传承的原套路、风格、内容的前提下,敢于综合全国各派南拳特点,修改成拜见观音、开门见海、哪吒闹海、乘风破浪、海不扬波、太平盛世……共二十几个招式的新编船拳套路。



一枝独秀不是春

舟山船拳不仅仅在比赛中能独领风骚,更可喜的是,近几年来随着全民健身理念的深入,越来越多普通市民在朱萍带领下开始接触和练习舟山船拳。“一枝独秀不是春,万紫千红春满园。”朱萍很重视舟山船拳的普及和提高,努力做到在普及基础上提高,在提高指导下普及。

可喜的是,近几年海岛渔区随着生活水平的提高和全民健身理念的

深入,越来越多的渔民、渔嫂和普通市民开始接触和喜欢舟山船拳,这为普及奠定基础。此后,朱萍也积极举办舟山船拳培训班,把自己新编排的新船拳套路教给更多新手,让舟山船拳后继有人。获得重生的舟山船拳从无到有,从不出名到出名,逐渐扩大影响,发扬光大,它属于舟山,也将冲出海岛走向世界。

(通讯员 翁盈昌)



10年苦练成正果

功夫不负有心人,经过10几年的苦心习练,从1984年开始至今,朱萍在各类国际传统武术大赛上8次获得金牌11枚、银牌铜牌8枚,成为舟山市武林高手。

“我从小就有初生牛犊不怕虎的勇气。”早在2004年,朱萍就带领8名

渔嫂组成舟山船拳女子组去参加省第二届国际传统武术大会,首次为舟山船拳赢得了金牌。2009年,身为教练的朱萍带徒弟参加省第六届国际传统武术比赛,由她辅导的朱家尖街道老年健身队第一次荣获舟山船拳团体第一名。

龙泉“侠客”周有平:尽我所能,传承散落的防身功夫

凳花旋转,凳风骤起,雄浑有力,一气呵成……短短几分钟,一套菇民防身术中具有较强攻击力的凳花招式在周有平不慌不忙地展示下“诞生”了。周有平是龙泉安仁镇胜源村村民,从小热爱习武,在过去的30多年,传授学徒达1000余人次,被大家称为龙泉“侠客”。

周有平出自武术世家,祖母和父

亲都拥有祖传的武术功底。上世纪七八十年代初,菇业发展,菇乡武术开始慢慢复苏。“那个时候,受《少林寺》等武打片影响,我们小孩子对飞檐走壁、降龙十八掌等绝技产生了浓厚的兴趣。”周有平说,家里人见他酷爱武术又肯吃苦,便利用暑期空余时间,对他的手法、身法、步法、棍术等一一进行指点。

直至1987年,周有平有幸拜师季大科门下,开始学习菇民防身术。周有平说,菇民防身术讲究身法,其套路均可单练又能对打,套路变化多端、刚柔并济,步法轻快矫健,手脚配合紧凑有力。

“以前习武可以为生,但如今习武,只能当作一种兴趣。要把菇民那种不怕困难和坚持的精神推广出去,必须依靠更高的平台,让更多人知道

和认可。”近年来,周有平除了以表演的形式弘扬菇民防身术外,还同另一名传承人季韶华每周到安仁中学,给学生上课,传授防身功夫,宣传香菇文化。去年12月,周有平和27位师兄共同创办了龙泉菇民防身术培训馆。“我希望这里可以成为习武者们‘温食’的地方。”周有平说。

(通讯员 季卓奕 徐雯婷)

八旬拳师带徒习武 “桐院武术”美名远扬

在金华东阳市城东街道东升村桐院的祠堂内,墙壁上贴着一张张武术套路,这里是桐院武术培训基地。

东阳桐院武术至今已有100多年的历史。桐院村今年81岁高龄的斯万生被定为第二批金华市非物质文化遗产“桐院武术”的代表性传承人。白色T恤、黑色夹克、蓝色牛仔褲,步伐矫健、精神矍铄,这是斯万生老人给人的第一印象。谈起桐院村的武术历史,斯万生如数家珍。

早先,桐院斯氏宗祠常年设有学武拳堂,聘请同姓本族武术高手传授武艺。“我15岁开始习武,一方面受父亲影响,他是桐院武术的代表,另一方面村里有男女老少习武的氛围。既能强身健体,又能克敌制胜,村里的小孩子都会跟着大人练练手。”斯万生说,“发展了这么多年,桐院武术已经有了连贯完整的套路。以拳、棍、棒、盾牌、刀钯为主,攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实,

表现力强,除了竞技,还具有很好的表演观赏价值。”

斯万生种过田地、当过老师,自从15岁开始练习桐院武术后,每天都坚持操练。“俗话说得好,拳不离手,曲不离口,不练会生疏。”斯万生笑着说,“现在年纪大了,但也坚持每天早上练个1小时,每周两个晚上去村里祠堂教课。”

在以前,桐院村人习武都是在节日或是农闲之后。为了弘扬桐院武术,5年前村上组织起武术培训基地,并招收了一批年龄在7-19岁的在校学生。“现在每周五、六晚上集中教学练武,有30多名学生,加上本村有兴趣加入的男女老少,那两个晚上,上课的祠堂里很是热闹。”斯万生介绍说。而除了几名习武多年的指导老师外,81岁的斯万生也是坚持每节课到岗,亲自给这些小徒弟传授武艺。

据了解,每位进来学武的学生都



得从扎马步开始,而这一基本动作一练就需要连着10多天。虽然枯燥、辛苦,但斯万生表示,马步是基础,基础不牢,再怎么练都没有用。而带出一名徒弟,起码得用一年时间。“不少家长希望,孩子能通过习武,培养吃苦耐劳的精神以及增强身体素质。”

(通讯员 董之震 黄蓉仙)

武林短讯

@宁波

本报讯 5月1日,宁波天罡拳达人胡怡之亮相长三角天罡拳民间交流活动,与江浙沪地区的天罡拳爱好者和民间高手齐聚一堂,探讨武术文化交流的同时,也进行了真刀真枪的套路比试。据悉,天罡拳的特点是拳法自然,浑厚圆柔,适合各年龄段的武术爱好者习练。

(通讯员 严可鑫)

@绍兴

本报讯 4月28日,为期3天的“体彩杯”2018年绍兴市青少年拳击锦标赛在上虞落幕,嵊州体校参赛的41位男女小拳手,经过3天激烈角逐,勇夺17枚金牌、13枚银牌和7枚铜牌,并获团体第一名的优异成绩,据悉,本次比赛共有来自越城区、嵊州、上虞、诸暨、新昌等5个县市8支代表队,114名运动员参赛。

(通讯员 郑天祥)