

杭州功夫小子西欧习武

学习世界各国武术流派,取众家之长补自身之短

去年7月夏天,杭州大学生汪胜杰由上海经法兰克福至曼彻斯特,前往英国最古老、最负盛名的班戈大学求学。汪胜杰还有另一重身份——多项国际武术及跆拳道、散打的冠军。此次去国外求学,他给自己制定了一项重要任务,学习世界各国武术流派,以磨砺自身对武术理解。

壹 报到后,马不停蹄去学武

到校完成注册手续后,汪胜杰便想着恢复训练。他先拜托英国跆拳道队的学姐寻找合适的跆拳道馆,开始了功夫探索之旅。汪胜杰第一个去的是一座名为“糸东流”的空手道馆。观看了糸东流的型,汪胜杰感觉

他们打的挺有特色。“国内热门的松涛流空手道感觉是气势,是意志,糸东不只有空手道的那种气势,更有一种灵动,他们的擒拿手特别松活,但又有韧性,有一种错觉,这像是多年前带着斗笠的白衣日本僧侣的武

功。”汪胜杰表示,后来查明,糸东确实还曾经和中国南少林武术有关。这是汪胜杰去的第一个馆,他说,自己带着虔诚的心态去学习世界各种武术流派,以磨砺自身对武术理解,以及加快融合自己的各种武术。

贰 各门各派各有所长

抵达英国的第二周,汪胜杰在逛街时又碰到一座拳击馆。拳击馆是两兄弟开的,哥哥是主练健美,弟弟Jamie打过拳赛不少,腰带奖牌挺多。刚猛对拼,亚洲人身体会比较吃亏,欧美人的力量耐力都优于亚洲人。哥哥带汪胜杰训练的是Boxing for fit的课程,主要就是运动运动减

减脂肪。Jamie的课是拳击技术的课,有各种拳击技术和实战。每周剩余的时间汪胜杰则选择“泡”在学校的武术社团,他参加了学校所有的武术类社团,尤其柔道和拳击。柔道社的教练是Steve,一位英国老爷爷,系着红白相间的带子(柔道黑带六段)。一年不到的时间,柔道

成为让他最酸痛的武术了,练完地面技,第二天根本起不了床,浑身脊椎都是酸痛的。汪胜杰认为,传统武术有时在现代竞技体育中缺少高效化,不管是柔道还是MMA(综合格斗),都是竞技体育,需要简单节省体力达到最佳效果的招。但柔道的练习,又反哺了汪胜杰太极推手的功夫。

叁 习练传统武术是“根”

到英国后学习各种武术流派的同时,汪胜杰依旧没有将传统武术放下来,练得最多的还是陈式太极的套路。去年11月,从未参加过太极比赛的他,两个星期参加了两场比赛,一场在伦敦举行的英国全国太极锦标赛,遗憾地拿了块银牌,一场在上海的大学生武术锦标赛,终于为学校拿了武术的金牌。

今年开始,汪胜杰在英国正式开始授课,第一期为太极课,主要内容是陈式太极套路和推手,有留学生,也有本地人。相较于力量,英国人在动作协调上和亚洲人相比有些欠缺,有的时候套路对外国人来说真的是一种折磨,所以推手部分他做了些总结和简化,以期更多自由练习和积极改进。(通讯员 李建刚)



英国全国太极锦标赛上,获得银牌的汪胜杰和金、铜选手合影。

浙江省金华监狱开展“塑心 健身”特别活动 太极传人特地前来传道授业

本报讯 近日,浙江省金华监狱迎来一位特殊的嘉宾——陈氏太极拳第十三代在籍传人、中国武术协会会员、国家级社会指导员沈新宇老师。短短几分钟内,沈新宇向7000余名服刑人员展示了陈氏太极拳的风采。

在金华监狱知心堂工作室“塑心 健身”特别活动现场,沈新宇结合自身经历,将多年习武学艺的心得与学员们做了深入的交流。他从健身与修身、修身与修心、修身与养性等三个方面入手,深入浅出地讲述了“心从身正,修心先健身;修身重在修

心,贵在养德;修身有境,养性达界”等健身、修身、修心之道。活动中,沈新宇还现场指导服刑人员进行金华监狱第四套新芽健身操的习练和录制,为在全监范围内推广第四套新芽健身操夯实基础。(通讯员 楼新娟 李 群)

短消息

@温州

本报讯 近日,温州南拳协会主席团会议召开。会上获悉:历时四年时间、经过多次修订的《温州南拳简志》将于今年5月中旬正式出版。(通讯员 瞿炜)

@丽水

本报讯 近日,由丽水市莲都区体育局组织的2018年太极拳第一期培训班在纳爱斯体育馆举行,来自全区机关单位、乡镇街道的100余名太极拳爱好者参加,本次培训邀请到陈氏太极第十二代传人郑训为学员进行培训指导。(丽体)

@舟山普陀

本报讯 近日,2018年浙江省青少年武术套路锦标赛在普陀体育馆举行。本次比赛吸引了来自全省21支代表队380余名功夫少年参与角逐。(通讯员 翁青青)

@温岭

本报讯 近日,2018年浙江省青少年跆拳道锦标赛在温岭市体育馆开幕。本次比赛吸引了来自全省各地15个代表队352名运动员、教练员参赛。(温体)



摔跤吧,少年!

近日,浙江省青少年摔跤锦标赛在德清县体育中心落幕,共有来自全省9个市的248名摔跤运动员参加。经过激烈的角逐,杭州队成为最大赢家。(德体)