

宁波七旬太极“教练”20余年无偿授徒

倾囊相授太极技艺 带领团队及个人摘下了20多枚金牌

家住宁波北仑白峰有一位七旬老人,年轻时就开始练太极,学健身气功,不论是四十二式太极剑,还是三十六式太极扇,他都能从容应对。如今,老人还免费传授自己的这身绝活,帮助带过的团队以及学生个人摘下了20多枚金牌。

老人告别麻将桌学太极练功夫

乐尧久是白峰街道武术分会会长,今年70岁,他走起路来依然步伐轻巧、矫健有力。20多年前,乐尧久到宁波帮忙带孙辈,空闲时间就会去公园广场逛逛,看到一些居民在练习太极拳,他觉得挺有趣,就跑到家附近的太极馆学习。

“当时,师从在全国得过奖的陈萍老师。”乐尧久说,真正接触之后,他对太极的喜爱一发不可收拾。乐尧久说,在没有练太极之前,他经常

跟着朋友一起打牌,久而久之,腰椎间盘突出比较严重,有时候甚至坐下了就站不起来。自从放弃了打麻将,开始健身之后,他身子骨慢慢健朗起来,面色也越来越好。

乐尧久回到白峰后,就开始将原先爱好太极的“散户”组织集中起来,大家一起锻炼。对自己所学,他也毫无保留地“倾囊相授”。“刚开始有的村民没有兴趣,饭后活动就是打麻将,我就跟他们讲练太极的好处,让

帮助团队及个人摘下了20多枚金牌

2006年,白峰街道专门成立了武术分会,由乐尧久担任会长,队伍组建以来,每天清晨居民们早早就起来认真练习太极武术,队员们互相交流,互相提高,健身项目包括太极拳、剑、刀、扇等。

“双手托天理三焦、左右开弓似射雕……”交流中,乐尧久还示范起了最古老的健身气功之一“八段锦”,这段气功体势动作古朴高雅,男女老幼皆宜练习。村民说,老乐教得十分仔细,不厌其烦地讲解动作要领、亲自示范,并一

行侠仗义路见不平必尽力相助

在白峰,乐尧久的热心可以说是出了名的,有村民透露,乐尧久还曾经利用自己这身功夫驱赶了一名扒手。有一次晚上7点多,在文化广场健身活动中,有一名小混混趁着人多眼杂竟然上前偷盗一位老太太的钱包。

乐尧久看了十分生气,当即呵斥一声,冲上去双手发力往前一击,双手掌顶在小混混胸口,并顺势做出扫腿的动作,小混混当即逃跑。当村民提起这事时,乐尧久笑笑说:“学健身气功、太极或者是武术,除了强身健体,也是为了防御,当然我们不能利



他们可以先试试,不好的话再回去打麻将。”看着村里有些老人身体素质不好,但又不运动,乐尧久就经常走

村入户去宣传,做工作,健身队的队员也从最初的三五人,发展到后来数十人,如今已经有300多名队员。

一指出每个学员的不足,纠正大家的错误动作,直到大家理解和掌握为止。

乐尧久还曾帮助带过的团队以及学生个人摘下了20多枚金牌,现在,当地一些中小学也热情邀请乐尧久前去给孩子们上课。逢年过节或

是社区有活动时,乐尧久带领的这支健身队还会提供表演节目参与庆祝活动。为了让队员展示更加专业的风采,健身队还开设了太极武术健身长期培训班,并与兄弟单位举办交流会,为大家提供学习成长环境。

用这身功夫去欺负人,而是要去帮助别人。”

在邻居们的印象里,乐尧久身子骨很硬朗,从来就没见他去过医院,偶尔一点小感冒,喝上一杯姜汤,睡一觉就好了。

乐尧久认为,武术并不是大家想

象的那样一定是“高深莫测”或者高强度,很多动作就是简单的站、坐、躺,老人们甚至可以利用晚上睡前时间练一练,从头到脚都活动开了,有助于提高睡眠质量,同时也为养生打下良好的基础。

(北体)

黄霞:学校里的武术“传道者”

学生时代揽获全国冠军,教练生涯学生依旧屡获殊荣



在前不久举行的2018年全省青少年阳光体育武术套路比赛中,温州市第八中学武术队代表温州“出征”,取得佳绩。这支武术队的成长离不开教练黄霞的努力——不管是曾经作为专业武术运动员参赛,还是现在成为体育老师教孩子武术,尽管角色转换,但她始终奋斗在武术的舞台上。

让武术走进校园

黄霞说自己小时候很调皮,父母便送她去学武,那时的她才8岁。后来被挑进温州体校,接着又考入杭师大体育与健康学院民族传统体育系,毕业后来到温八中当了一名体育老师。

对于自己在学生时期所获得的全国太极拳冠军的荣誉,黄霞看得很

淡,她直言那些已是过去式,现如今她的梦想就是能通过自己的教学,让武术这个传统项目在中学体育课堂上传承及普及下去,让孩子在心里播下热爱武术的种子,显得更有朝气和活力。

武术作为温八中的特色项目,也是在黄霞入职后才开始推广。为让刚入学的七年级新生培养对武术的兴趣,她选取了音乐与武术完美结合的《中国功夫》让学生们操练,并配合自己编排的功夫扇,让学生们学习武术基本功。就这样,武术课程在温八中慢慢推广开来,从七年级的大段练习,再到组建武术社团,最后从中挑选优秀学生组建武术队参加比赛,逐渐形成了武术梯队。

培养的学生屡获殊荣

在8年的武术课程执教生涯中,最让黄霞自豪的是通过自己的教学,以及孩子们的努力,让学生们在专业比赛中一次次站上领奖台。8年时间,她所培养的学生代表参加武术套路各类比赛中荣获68金45银30铜。

这些成绩,摆在专业运动员面前,已非常厉害,对于一所普通中学零基础的学生而言,则更加不易,而能让他们坚持下来的就是黄霞的付出以及孩子们的努力。

因为在体校时就帮着师傅训练师弟师妹,到了大学还外出教学,所以黄霞的教学能力非常强,她曾荣获全国中小学优秀体育课教学观摩展示活动评比一等奖,在授课时会武术动作进行深度剖析,让孩子们能够轻松快速掌握整套动作。

此外,她还善于挖掘孩子的武术潜能,在教授基础动作后让孩子自主编排武术动作。“之前有位武术队的同学升入高中后,自己编排了一套动作并教会全班同学,然后在运动会开幕式上表演。”孩子们学以致用是黄霞最开心的一点。

助家乡武协夺奖

虽然工作繁忙,加上还要带孩子,相比较以前,黄霞自己打拳锻炼的时间少了很多,不过她还是会抽出时间去进行武术指导。

作为从洞头霓屿正岙村出来的武术冠军,黄霞在毕业后也时有回到洞头指导当地的社会团体,特别是在去年的温州市运会以及省三体会上,经过黄霞的指导帮助后,洞头代表队的成绩都非常出色。

接下来,黄霞还有一个设想,那就是希望学校的武术队能走出校园,走进社区和单位,通过孩子们的表演,让更多人喜欢上中国功夫。

(通讯员 徐家琪)

短消息

@湖州

本报讯 近日,首届“武林大汇·明德武术馆专场”演出在湖州市工人文化宫广场“职工大舞台”举行。演出汇聚了武当道家棍、形意拳、太极剑、猴拳等众多武术节目,让市民享受到了一场武术盛宴。

(通讯员 汪 农)

@绍兴

本报讯 近日,省武术协会散打专业委员会第一次会议在绍兴举行。来自全省各地的24名专业委员会成员参加了这次会议。

(绍体)

@金华婺城

本报讯 近日,2018年婺城区健身气功三级社会体育指导员培训班落幕。本次培训邀请了浙江师范大学体育健康学院王楚泽副教授进行理论教学,国家级社会体育指导员姚卸妹进行功法教学,来自各乡镇街道、老年体协以及机关部门单位的64位学员参加学习。

(通讯员 徐 斌)