

本版图片由受访者提供

“抖”进央视,走进校园 90后小伙儿立志让更多孩子学会空竹

本报记者 王品梵



每周六上午9点-11点,经常出入杭州西湖文化广场的朋友,一定见过一个年轻小伙儿,带着七八个“半大孩子”抖空竹。只见他们眼做瞄、追,腰做扭、随,头做俯仰、转等动作,双轮空竹在他们的操作下不时上下翻飞,将“花式空竹”玩出了新高度。这个年轻小伙子就是李保磊,一个来自河南驻马店的新杭州人,志在将空竹这项传统运动传播给更多孩子。



大开眼界,他爱上这项传统运动

李保磊是个90后,从小就在杂技团长大,看上去比同龄人成熟几分。学杂技要吃多少苦自不必说,好在他自己喜欢这种可以随时“翻来翻去”的工作。

几年的刻苦训练之后,即便在全国杂技精英汇聚的黑龙江杂技团,李保磊也很快脱颖而出,成为杂技团的“当家小生”。正是在杂技团里,他第一次接触到了空竹这项运动。李保磊说,杂技团演出中有空竹项目,但是一般都由力量较弱的女演员来表演:“当时空竹的花样比较少,但这项传统技艺还是在我心里留下了一个影子。”

随后的一次赴中国台湾交流中,

李保磊才算开了眼界。“第一次知道空竹可以玩得这么花哨。”他说,自己被中国台湾的空竹表演震惊了,“不止是花样,演员的整体表演,也给我留下了深刻的印象。”后来,李保磊才知道,空竹是台北市运会的比赛项目,日常的空竹比赛获奖可以抵学分,甚至还可以作为学生特招的一个指标,因此许多家长都愿意让孩子学习空竹。

之后的杂技生涯中,李保磊跟团游历了不少国家。“为什么发源于大陆的空竹在中国台湾、马来西亚、日本等地方发展得更好?”将空竹技艺在大陆推广的想法,渐渐在他的心中生根发芽。

开展培训,让更多孩子爱上空竹

2015年,发生了一件让李保磊终生难忘的事情——他“抖”着空竹上了央视。“一次偶然的机,经朋友介绍,参加CCTV7《为你点赞》节目,当节目导演联系到我的时候,可把我兴奋坏了。”之前,李保磊曾经上过央视《出彩中国人》节目,但后期因为时长被剪掉了,“这次为了能够在央视真正亮相,我还特意下了些功夫。”

李保磊分析,之前的“失利”在于节目没有亮点,不能一下子抓住观众的眼球。为此,他特意从网上学习了大量舞台表演经验,打算从“科技感”着手,打造一个还没有人踏足的“领域”——3D空竹。“其实就是利用声光电的特效,配上我的空竹技巧,让传统空竹表演更显科技感。”知易行难,为了后期的动画效果,李保磊找了不

少特效公司,只为在舞台上将最完美的表演展现给大家。

“那次表演很成功,我开始表演时,舞台灯光暗下来,特效一出,许多观众就‘哇’地喊了出来,我听到觉得很自豪。”如今,李保磊想起那次经历,还是显得有些兴奋,双手握拳微微有些抖动,“现在可以说小有名气了,但我觉得更重要的是,我有

了一定的底气,可以更好地推广我们的国粹。”

李保磊说,生活条件好坏并不是他最重要的考虑,能让空竹事业在更多的孩子间传播开,才是他期望看到的。“现在,我们的团队已经在杭州城西、富阳,以及湖州等地的小学开展了空竹课程,我的目标是让更多孩子将空竹运动传承下去。”

组织演讲 传授运动经验 刘纯杰:跑马拉松是一种精神力量

实习记者 赵诗怡

刘纯杰今年45岁,是一位创业者。和大多数上班族一样,由于工作需要,他每天都要对着电脑,后背和肩膀经常酸痛,视力每况愈下。“不能再这样下去了”,刘纯杰想,为了身体健康,他必须动起来。



2011年11月,刘纯杰迎来了他人生中的第一次长跑——杭州绕西湖短程13.8公里马拉松活动。跑步途中,他眼看就要坚持不下去的时候,后面追上来的几位中年跑者主动和他击掌,并鼓励他:“小伙子,加油啊!”这让刘纯杰很感动,也有了动力。用时1小时24分,他终于到达终点。“能坚持跑下来,我挺骄傲的,更让我感动的是来自陌生人的鼓励。”从此,他不仅爱上了跑步,还把陌生人的这份鼓舞记在心中并传递下去。

2年后,刘纯杰参加了杭州半程马拉松。不过,由于跑前没有进行针对性训练,他跑得很辛苦。跑完后,刘纯杰进行了自我反省,并定下了每天至少5公里慢跑或快走的计划。日复一日,他纠正姿势,坚持锻炼,10公里、20公里、35公里……按部就班地推进自己的跑步计划。

科学跑步让刘纯杰尝到了甜头。2017年,他拿到了比戈跑步学院教练证书,以考证的方式学习科学跑步。坚持不懈的锻炼,让刘纯杰的身体悄悄产生了变化,脊柱变直了,后背和肩膀的疼痛得到了缓解,体检报告也显示,刘纯杰的双眼视力有所好转。

随着对于长跑驾轻就熟,刘纯杰也像当年鼓励他的大叔们一样,传递正能量——2017年,在夏威夷跑马的刘纯杰看见很多年轻的跑者,跑一段路就会停下来休息,或者打算放弃。于是,他寻找跑得慢或者很吃力的跑者,从腰间小包中拿出糖果送给他们,鼓励他们以快乐的心态去享受这场马拉松。“跑马不是为了成绩,更重要的是懂得服务与奉献的马拉松精神。”刘纯杰感慨。

后来,刘纯杰创立了“多杰旅行”

公众号,记录自己跑马的心得感想,并在讲台上与大家分享。因为他觉得,演讲是一种传播思想的方式,通过演讲,可以弘扬马拉松精神。刘纯杰说:“跑马的大多数是普通人,普通人跑马最重要的不是成绩,而是健康快乐、超越自我或者服务他人。对于孩子们来说,“可以在运动中学习自律、恒心、毅力以及如何与人交往。”

除了心得体会,刘纯杰还把自己的跑马“秘笈”传授给大家。“跑步时周围是喧闹的,但跑者是孤独的,不是别人给你加油了,你就跑得快一点,没人给你加油,你就可以放慢速度。”刘纯杰认为,跑步者需要自律,感受身体细微的变化从而调整自己。

如今,跑步之于刘纯杰,不仅是强身健体的一项运动,更是一种精神力量。他说:“希望通过我的经历,能让更多人了解马拉松精神的实质。”