



常青树

发扬传统武术 桃李满天下 东阳武术泰斗何文节 免费授徒两千余人

说起东阳武术泰斗何文节,在当地可谓如雷贯耳。截止目前,何文节已18次参加国际、国内各级武术比赛,共获得金牌60枚、银牌4枚、铜牌2枚。“把传统武术和健康理念传递给天下众人,这是我的信念。”何文节说。

何文节是东阳横店人,出身武术世家,现年78岁,精通太极拳和刀、枪、棍、剑等二十多套套路,还博采众长自创了何氏38式太极拳、65式何氏二头棍、48式何家乾坤刀等九套太极拳与器械套路。虽已年近八旬,何文节仍然坚持每天练武3个多小时,还时不时来几个直劈叉、朝天蹬、后空翻等高难动作,精神抖擞、意气风发、身轻体健。

1999年,退休后的何文节来到南

京和苏州,与小儿子一家共同生活了十余年。其间,有幸结识了全国十大武术教练之一的钱源泽和国家一级裁判宋万熙。在名师教诲指导下,从小苦练过武术基本功的何文节凭着极高的悟性,武艺得以快速精进。

值得一提的是,从1999年开始,何文节先后在南京和苏州免费开办太极拳培训班18期,学员千余名。2010年回到家乡东阳后,他在自家建起了标准练功房,练功房内陈列着刀、枪、剑、棍及祖传的器械双铜等数十件武术器械,又无偿授徒29期学员千余名。在授课中,何文节一边示范动作一边传授拳理,从步法、身法、手法、眼法等都悉心指点,一遍遍给予耐心纠正。他的徒弟现已遍及浙、

苏、粤等省以及美国、加拿大、新西兰等国家。

异国学徒李学成已在美国开设武馆,培养了一大批太极爱好者,加拿大的陈佩华以及新西兰的陈振西、胡月兰等在国际比赛中屡获大奖。在何文节的指导和熏陶下,小儿子一家三口也都学会了太极拳。

看到近些年学习太极拳的群体渐呈年轻化趋势,何文节感到十分欣慰。为了便于年轻人学习,何文节以国家推广的三个太极普及套路和一个竞赛套路为基础,归纳融合各家拳理,并加入几十年来的习武和授徒心得,编著完成《拳海拾锦》和《太极拳架势若干具体问题释疑》两部书。

(通讯员 陆春鸣 刘小漾)



“乒”搏

9月4日,杭州市西湖区第4届老年运动会闭幕,以“展示老年风采,引领全民健身”、“向健身要健康”为主题,历时两个月的比赛,共设兜球、飞镖、趣味保龄球、乒乓球、中国象棋、广场舞、双扣和健身气功等8个大项。其中,最精彩激烈的项目非乒乓球莫属,老将“乒”搏,难解难分。



运动汇

秋高气爽 门球“斗法”

本报讯 秋高气爽时节,舟山的海山公园门球场上热闹非凡,9月3日-6日,“岩里杯”社区老年门球比赛正在这里进行,来自当地10个街道的12支门球劲旅参加了此次比赛。他们中有老干部、老教师、老职工、老农民、老军人,年龄最大的75岁,最“年轻”的也已经52岁。

拥有当地门球比赛单打冠军的春华队和岩溪电厂旗鼓相当,比赛开始双方斗智斗勇,都拿出了看家本领。岩溪电厂队先发制人,一路领先;春华队不甘落后,沉着应战,奋起直追,最后5分钟,春华队抓住对方一棒失误的机会,力挽狂澜,以2分优势取胜,在一旁看比赛的运动员都啧啧称赞双方队员的变化。此外,连锋队在与实力不凡的琥珀队较量中,充分发挥冲门精准的特长,5名队员均获满分,最后以26:11的高分获胜,赢得了观众的热烈掌声。

除了比赛之外,老人们切磋球艺,共叙友情,赛场内外,充满欢声笑语。刚刚退休的陈阿姨爱好门球,她与小姐妹一起结伴赶到赛场观摩,陈阿姨兴奋地说:“民间高手打出这么精妙的战术,打球的技术也这么过硬,太精彩了。”陈阿姨说,自己虽然技术一般,但也准备下一次比赛报名,感受重在参与的体育乐趣。

(通讯员 胡显勋 黄恺元)



享健康

老骥伏枥 绿茵场上重参与

王国鑫:59岁当门将 20分钟也满足

9月4日-5日,一场别开生面的枫叶杯“老将VS年轻人足球”联谊赛在衢州举行,一群“绿茵老将”和年轻人,以球会友,上演“快乐足球汇”。据悉,该赛事共吸引了来自8个街道和5所企业的民间足球迷参赛,分别组成老将、青年人混编队,14支队伍捉对厮杀。

今年59岁的王国鑫是本场比赛年纪最大的队员,他代表“衢州之风”担任场上门将:“以前踢球的机会少,而且都是在水泥地或者煤渣地踢球,现在在人造草皮上踢很幸福,即使体力不行了,担任守门员的角色,我也尽心尽责。”坚持了20分钟,王国鑫被换下场休息,无论是队友还是对方球员都为这位老将鼓掌。“这个安排是之前商量好的,给我20分钟守门时间,”王国鑫说,大家考虑到他的年龄问题,还是以安全、健康为主,重在参与:“我理解这种安排,能上场几分钟,我就很满足

了。”他笑言,与年轻人比赛,仿佛青春从未远去。

被换下场后,王国鑫扮演起了教练的角色,经验丰富的他,一眼就能看出球队的破绽,赶忙提醒队友注意保持队型。其实早在上世纪70年代,王国鑫就入选过衢州集训队,虽然因为受伤没有继续跟队训练,但从20多岁到50多岁,他从未远离自己心爱的绿茵场。“我最早是踢前锋的,结果随着年龄越来越大,位置也越来越靠后,到现场只能客串门将,队友还担心我被射门踢坏了呢,”王国鑫感叹岁月不饶人:“这个世界还是属于年轻人的,看着他们青春无限,我感觉大家对足球的热爱越来越浓了,希望这种足球氛围在衢州延续下去。”王国鑫说,他也一直关注欧洲杯、世界杯、欧冠联赛等,即使因为年龄大熬不了夜,也通过录像回

放去欣赏世界高手的足球技艺:“这辈子离不开足球了,希望能一直享受这种纯粹的快乐。”(通讯员 李旻 张硕)

