

从学太极到教太极,从兴趣爱好到专业视角 东阳拳者吴兰香要做太极拳的“播种者”

每天清晨,东阳市西山公园前的广场上,都会出现一支练习太极拳的队伍。队员们身着太极服,随着轻声而悠扬的音乐起势。

24式、32式、42式、48式,还有太极拳、扇、剑,一招一式皆是风度翩翩。这是东阳市太极协会第十二组——太极神韵组,这支队伍的领头人就是吴兰香。

“与其说是一名太极拳爱好者,不如说是一名太极拳的‘播种者’。”吴兰香说,自从20年前加入东阳市太极拳协会,她便一直刻苦钻研拳法。而如今,为了能让更多人了解太极拳,她还自己录制教学视频上传网络,希望有更多的朋友能加入到太极拳运动的队伍中来。

师承名家 苦练不断

幼年的吴兰香在兄长的带领下开始学武。中学时,她参加了校武术队。1993年,吴兰香开始转入内家拳,跟当时在东阳已有一定名气的李和仙老师学习太级拳、太极剑。陈式太极掌第十九代掌门、洪派第二代掌门李恩久老师、董维钦老师来东阳传教太极拳、傅清泉老师来金华传授传统杨式太极拳,吴兰香都全程接受培训和锻炼。

一身好武艺的吴兰香在多次省地市比赛、表演中获得了各类奖项,还在地、市武术比赛中担任裁判员。如今的她,已经是东阳市太极协会理事兼组长、东阳市健身气功辅导站指导员。

“我接触太极拳至今已有20多年

了,一开始是向老拳师学习练拳,后来又结合书籍、视频等资料不断学习理解拳理拳法,苦练基本功,甚至多次外出向名师名家学习讨教。”吴兰香说,时至今日,她每年还是会至少3、4次奔赴外地学习。

自从东阳市太极拳协会成立后,吴兰香就一直担任西山公园组的组长。

从那时起,无论春夏秋冬,晴雨风雪,她总会早早到广场做准备工作。“因为用来放音乐的音响需要每天充电,这些年我自己买的小音箱大概都用坏了5、6只。”吴兰香笑着说。

建微信群 拍视频线上教学

2009年,吴兰香参加了金华市武术协会教练员裁判员培训,同年9月任浙江省传统武术三级裁判。

跟着吴兰香学习太极拳的学员们发现,吴老师为纠正一个动作,总是会反反复复地跟他们强调、示范。为了配合套路训练,吴兰香甚至还建立了一个微信群,群名就定为“太极神韵”。除此之外,她还经常转发一些太极理论文章和经验体会文章,分享自身的体会。

“在网上也可以找到我的教学视频。”吴兰香说,自从开始用微信,她就经常会录制一些小视频,有些是学员参加比赛时的情况,有些是与太极拳友切磋的情境,更多的还是正规专业的教学视频。

吴兰香说,到现在为止,她已培养了数百名太极拳爱好者,她还会继续拍摄教学视频,为想学太极拳的人提供帮助。

(通讯员 苗 露)

舞动精彩

日前,2019年第三届全国中老年广场舞大赛在云南省丽江市举办。来自江山市偕晴舞蹈团的18名参赛者拿下常青A组大集体规定曲目、自选曲目、原创曲目三个特等奖、一个最佳创编奖。

通讯员 祝日耀 文/摄



养生课

个性化体测 为老人保驾护航

本报讯 日前,宁波市镇海区国民体质监测与健身指导中心测试大厅里迎来了一批特殊的客人——庄市街道同心湖社区30位老人正在有序地进行个性化体质测试。

个性化体质测试是针对老年人的身体情况专门设定的,包括血压测试、人体成份测试、骨密度测试和心血管动脉硬化测试。测试完毕后,每位老人都能拿到一份测试报告,中心的体测专家还会针对每位老人的测试情况逐一进行健康指导。“该如何运动、该如何饮食,不同体质的人群要区别对待,特别是老年人的身体更不能一概而论。”体测专家表示,开展个性化体质测试能够更加细致地了解不同人群的特点,让老年人的身体更加健康。

“为区内部分老人进行个性化体质测试,是镇海区国民体质测试与健身指导中心的传统项目,已经有5个年头了。”区相关负责人表示。据不完全统计,近年来,直接参与老年人专场测试的就有近500人次,间接受益更达到上千人次。

近年来,镇海区国民体质监测与健身指导中心坚持公益为民、科学健身的理念,面向全体市民,大胆创新思路,在常态化、规范化、制度化的基础上,开展特色化服务。将常规服务(每周四为预约市民免费监测和健身指导服务)、订制服务(节假日专门开设“主题套餐”为学校老师、区内劳模、老年人、环卫工人等特殊人群免费服务)和上门服务(为幼儿园小朋友上门送上监测与指导服务)相结合,大力推广运动处方,向更多的人群传播科学健身知识,备受群众好评。

(通讯员 朱 恒)

自建门球场、组建少年门球队 打完1999场比赛的老汉要让门球“年轻化”

运动汇

每个周末的下午,家住温州乐清市乐成街道河北路34弄的张乐生,总是特别忙碌。张乐生今年88岁,是乐清市乐成第一中学的退休老师,打门球是他一大爱好。

走进张乐生的家,首先映入眼帘的是一本红封面的《喜迎奥运》画册。原来,这是当年申奥时,张乐生用他拍照片出一本画册,为奥运助威。原来,当年张乐生和妻子为迎接澳门回归组成“幸福鸳鸯门球队”,陆续赴全国各地打了1999场门球赛,每到一个地方,他们都会摄影留念。

“我是个闲不住的人,总想找点事儿做做。”1997年6月,他参加福建莆田举办的全国第四届沿海

城市门球赛,兴趣陡增,萌发了迎澳门回归打1999场门球赛的念头。

于是,1998年6月15日,张乐生与爱人陈美珍组了一支特殊的“幸福鸳鸯门球队”,从北京开始了迎接澳门回归的第一场门球拉力赛,此后,转战华北、东北、赣、湘、滇,于1998年12月20日,如期在澳门回归前完成1999场比赛。张乐生夫妇俩也因此成了名人,可他们并不满足,而是一心想着为门球事业再作贡献。

为什么玩门球的都是老年人呢?不能让年龄成为局限门球发展的桎梏。为了打破这一固有观念,2000年起,张乐生夫妇俩开始免费带一帮10岁上下的小学生练习门球。当时乐清门球的基础设施很简陋,甚至没有一块专业的门球场地。怎么办?自己建!在通

过一系列审批之后,张乐生自掏腰包买来设备,自己动手安装,花了整整3天的时间,硬是在足球场上造出了一个门球场。“他们都觉得我疯了,但门球是我的爱好,我只是用另一种方式将我的爱好扩散出去,让更多人能够加入到门球的队伍中来。”

有了场地、有了小运动员,正式训练也就此开启。“事实上,一开始的训练十分辛苦,那批孩子经常注意力分散,我不得不想各种方法将他们的注意力吸引到门球上,让他们主动对门球产生兴趣。”张乐生表示,当年第一批孩子其实在门球方面挺有天赋,也正是这批孩子的引领,乐清的门球气氛逐渐浓郁起来,“因为有了第一批吃螃蟹的人,乐清门球的后续发展才能越来越顺。”

(通讯员 钱慧慧)