

从水产行业转行健身培训 抖空竹让这位宁波大叔越活越年轻

作为我国传统民间体育项目之一,在宁波有不少空竹运动的爱好者,本文的主人公叶恒军就是其中之一。自从2006年开始接触空竹,叶恒军就迷上了这项运动。“最早是在电视节目里看到抖空竹,后来在公园里看到有人玩这个,我就开始学。”为此,他买碟片资料、上网看视频,不断摸索操练,水平也迅速提高。

PART 1 做水产生意的老板 转行成为空竹教练

叶恒军原来做水产生意,经常需要熬夜进货发货,加上工作环境潮湿,身体状态并不好。而玩空竹之后,叶恒军觉得精气神好转不少。在他看来,抖空竹既有足够的趣味性,也对身体的协调性,特别是颈椎、腰椎等部位有很好的锻炼作用。“我的水平提高比较快,应该和我小时候练过武术有关,比如太极拳和抖空竹就有相通之处,都讲究一个粘劲、随劲。”越玩花样越透,他参加了宁波电视台的达人秀节目,之后又被邀请参加安徽电视台“势不可挡”、天津电视台“群英会”等节目进行表演,并且被冠以“空竹少爷”雅号。

之后,叶恒军干脆从水产行业转入了健身培训行业。“生活理念不一样吧,可能有些人觉得赚钱最要紧,但是我觉得钱够用就行,还是身体最要紧。”现在,他教少儿武术、太极拳和空竹。从江北盐仓社区空竹队到江东中心小学中山校区、鄞江镇中心小学等学校的空竹社团课,叶恒军一直希望让更多的人体验空竹项目。2011年,他曾带领高桥镇中心小学空竹队参加了全国空竹艺术节,在10个奖项中捧回了3个。

“空竹项目运动量适中,老少皆宜。有一年夏天,有个小孩暑假在公园里跟我练了一段时间,等开学的时候发现近视度数下降

PART 2 可小玩也可大场面 占有健身一席之地

“抖空竹的好处是可以根据自己的体能来确定运动量,另外也不需要找搭子,不和别人争抢冲撞,安全性也比较高。”叶恒军说,空竹运动场地可大可小,器械的花费也不多,“在家里阳台、客厅都可以做一些简单的练习,这样锻炼就比较方便。”

空竹近几年有了很大的发展,除了分为单头空竹和双头空竹这两个大类之外,按功能细分有电子空竹、盘丝空竹和普通空竹;按材料分有竹制、木制、工程塑料、金属和橡皮空竹以及复合材料空竹;按玩法分有单人玩的空竹和双人玩的空竹;还有一些根据个



了不少。后来,他们班里同学的一些家长还专门要求开空竹社团课。”叶恒军说,抖空竹需要专心致志,不可分神,这一点对孩子们

培养专注力也有好处。“跟我学过空竹的人数至少几千人,不过一直坚持下去的不算太多,所以这个项目在宁波还是相对小众。”

人喜好制作的多层和宝塔型空竹。比如,电子空竹是利用高科技,在空竹的风鼓里装上电子芯片并在电子芯片里输入音乐,在风鼓的周边和鼓面装上小型彩色灯泡,再在轴心里装上电池,当空竹高速旋转时就会有动听的歌声和美丽的光环。

而对于水平高的玩家来说,抖空竹可以融入无限创意。“比如我们尝试在空竹上挂长龙、大鱼等造型的装饰,抖空竹的过程中就会出现空中游鱼、游龙的效果,非常好看。”叶恒军说,空竹的玩法花样无止境,“越有创意就越有趣味。”

(通讯员 戴 斌)

坚信太极不只属于老年人 磐安有位“90后”,想让太极走进千家万户

“起势、揽雀尾、单鞭、提手上势……”日前,在东阳市民广场上,近200位学员整齐地排着队,正跟着一位老师认真地学习太极拳。

来自傅清泉太极养生俱乐部的总教练陈帅是此次教学的主讲老

师。在现场,他一边示范,一边讲解,学员们则一招一式跟着学。参加培训的学员,有的是爱好者,有的是初学者,但都学得很认真。尽管有不少学员原先接触并学习过太极拳,但在听了陈帅的4天太极拳课后,大家都受益匪浅,纷纷对他竖起了大拇指。

“第一天上课时,当看到跟我儿子年纪差不多的老师是主讲老师时,我们都在嘀咕,他的教学经验足吗?能教好我们吗?”一位参加培训的学员说,可没想到的是,恰恰是因为他的年轻,让他的教学过程充满了幽默感,“可以说,陈老师不仅幽默,还能用各种比喻,将晦涩难懂的太极拳招式讲解得通俗易懂。一堂课下来,我们就被他的讲课方式吸引了。”



太极拳教的如此棒的陈帅,不是70后,也不是80后,竟然是一名90后。

出生于1993年的陈帅是磐安人,今年只有26岁,是杨式太极拳亲族嫡传人“太极少师”傅清泉常年带在身边亲传的四大入室弟子之一。他少年时就随傅清泉练拳,接受了正规的武术训练。

在傅清泉多年的严格指导和专业科学的训练下,刻苦勤奋的陈帅不仅多次在国内外武术比赛中获得太极拳、太极剑、太极刀等项目的金牌,更成为世界永年太极拳联盟的一名优秀教练。如今,陈帅受邀担任上海复旦大学、中石化上海分公司等多家高校和企业里的太极俱乐部主教练,推广普及杨式太极,宣传太极文化。

原先练过散打的陈帅,是在母亲的影响下开始接触太极的。“我妈是太极拳爱好者,刚开始我并不理解,作为一个年轻人,为什么要学慢悠悠的太极拳。”陈帅说,但他师父在他俩第一次见面时,只用了

一个起势,就让陈帅领会到了太极的奥妙。

“不懂太极的人,站个桩都站不稳,可经我师父点拨后,发现别人怎么推都推不倒。”陈帅说,他由此对太极产生了浓厚的兴趣。经过师父多年的教导,他慢慢发现,太极的慢是为了快,太极能提高身体免疫力、消除压力、畅通经络,有太多的好处。“所以说,太极并不只是老年人的运动,年轻人更应该尽早练太极!”

陈帅还表示,习练太极拳强身健体、延年益寿,近年来已成为众多东阳人健身的新选择。去年6月,陈帅和母亲一起在江滨南街123号开出了东阳第一家傅清泉太极养生俱乐部,并在短短半年时间内,举办了3次影响力大的太极公益培训活动。“能够把正宗杨式太极拳带给更多家乡人,传承太极文化,让更多人享受到太极拳带来的健康,也算是为普及和提高杨式太极拳爱好者的拳艺做点积极贡献吧。”

(金体)