

想跑遍国内,还欲跑出国门 柯桥老师“瞄准”波士顿,最好的风景在路上

很多个傍晚,忙完一天的工作,绍兴柯桥实验中学的数学老师虞青便会穿上战袍和战鞋,到操场上跑步。不久前,她参加了在宁海举行的越野跑,当时下着大雨,55公里的山路,她用了11.5个小时坚持跑完,在1600多名选手中,获得了第79名的好成绩,在老师和学生中间成为佳话。

修长高挑的身材,开朗乐观的心态,虞青喜欢上马拉松的时间并不长。2015年,她认识了几位热爱马拉松运动的学生家长,在他们的带动下,虞青开始在柯桥瓜渚湖边起跑。“开始我没法一次性完成环湖一圈的跑量,后来慢慢地能克服了一些困难,完成了一圈。”虞青说,跑着跑着,她慢慢地爱上了这项旁人看来十分艰苦的运动。在坚持跑步的同时,她还阅读了相关书籍,如坚持跑马三十多年的村上春树写的《当我跑步时,我谈些什么》,给虞青很多感悟。

从此,虞青一发而不可收。跟着经验丰富的环湖群老队员,虞青逐渐找到感觉,从一开始的5公里渐渐跑到9公里。跑着跑着,队友建议她可以去尝试跑半马。当年11月,她鼓起勇气参加了舟山举行的半马,2小时多一点的时间,她跑完了21公里。由于经验不足,起

跑太快,再加上不适应穿护腿跑步,5公里后,虞青出现了胸闷气短情况,于是她急忙放慢速度,脱掉护腿,在队友的鼓励下,终于顺利完成了第一个半程马拉松。

即使是在寒冷的冬天,虞青跑步的热情也有增无减。许多个黎明,虞青都会跟着环湖跑的大部队踏着浓霜,奔跑在初露晨曦的湖边,迎来新一天的朝阳。跑步,已经成为她生活不可或缺的一部分。

陆续参加几次半马后,她的心开始不安分了,参赛的频率越来越高并开始参加全马。2017年3月,她参加了全程42公里的无锡马拉松比赛,当时有3万人参加。间隔不到一个月,她又先后参加了奉化42公里越野跑和横店21公里半马。

无锡的比赛让她十分难忘和感动。马拉松比赛中天气和身体等突发的情况较多,那天开跑后10公里下起了雨,雨势越来越大,虞

青不得已只好穿上雨衣,在雨中足足奔跑了25公里。一路上,她得到了队友无微不至的照顾和鼓励,后半程速度不减反增,最终以4小时36分的成绩完赛。跑完全程,让当时身为跑马“小菜鸟”的她自信心爆棚。

“如果你曾在雨中不停不歇奔跑过25公里,曾在深山中独自一人寻找着前行的道路,曾在海拔2000米的山顶露宿在风中,那么对于‘困难’二字,就会有全新的体验。”虞青觉得,体育运动虽然有不同形式,但内涵是一致的,都包括耐心、毅力和不轻言放弃的精神。在她的影响下,她的女儿也喜欢上了运动。

“去各地跑马拉松都是一种享受,只要国内有赛事,我都会报名去参加,之后我还将参加厦门举行的马拉松比赛。”虞青对接下去的比赛充满了期待。而且,她给自己



设定了下一步的训练和参赛目标:坚持科学的训练,跑遍国内著名城市马拉松,跑100公里的越野跑,最后,还要参加世界知名的波士顿国际马拉松,与世界高手一决高下。

(通讯员 胡思源)

像武术又像舞蹈,她一练就是32年 宁波“掌门人”为木兰拳“打”出新路

在宁波和义大道的晨练队伍里,有一支队伍格外引人注目。她们时而徒手打拳,时而用双扇舞动,动作既像武术又像舞蹈,给人如诗如画的感受——这项运动便是木兰拳。上世纪八十年代发展起来的木兰拳是一项文化与体育、武术与健美、健身与娱乐融合的新型武术健身运动项目。

如果按武侠小说里的套路,“开

山立派”越早,掌门功力越深,江湖地位越高,那么63岁的张斌就是宁波木兰拳、扇、剑的“掌门人”。她练拳32年,教拳27年,看着宁波木兰拳从一个小众健身项目发展为大众喜爱的拳种。

张斌木兰拳之路的开端,要追溯到上世纪80年代。“我从1986年开始习练木兰拳,引领我进入木兰拳行列的是我的妈妈。”张斌说,木兰拳从1985年起逐步进入宁波,当时整个宁波习练木兰拳的只有几十个人,而她的妈妈就是其中之一。

“1986年,我向妈妈学了第一套卓式木兰花架拳。在《春江花月夜》的伴奏下,翩翩起舞真是一种陶醉和享受。”木兰拳刚健有力的武术功底和婀娜多姿的优美舞姿深深地吸引了张斌,使她一头扎了进去。

上世纪90年代初,张斌踏上了寻师求学之路。去哪里寻师?上公园!“我到上海跑了好几个公园,最后选中了凌

洁老师。她从小习练少林拳,功底深厚、年纪轻。于是我拜她为师,学了凌式木兰双扇和木兰花架单剑《将军令》。”

从1991年开始,张斌便在宁波尝试推广木兰拳,一开始只有江夏公园一个教学点,学员也只有20几个人。这一运动火了以后,木兰拳的教学点逐渐普及到月湖公园、天一广场、中山广场等地。“那时候,练木兰拳的和现在跳广场舞的一样热闹。”张斌也受到学生的邀请,到宁波各县市区以及杭州、广州等地传授木兰拳。短短几年间,她的学生从几十人发展到几千人。

张斌说,她的教学分为两部分,一部分以普及、健身为主,另一部分以竞技为主,也就是组建种子队,宁波木兰拳队在全国可是块响当当的牌子。“从1996年开始,我们就代表宁波队参加全国木兰拳比赛。早几年,宁波木兰拳的水平在全国都能排到前列。”

教学27年来,张斌形成了自己的教学体系。“初学者先徒手后器械,根据先慢后快、先表后里等循序渐进的原则,逐步学会木兰拳的基本要领和动作规律,一般来说分4个阶段。”她说,第一阶段打基础,也就是练基本

功,练习木兰拳的腿法、步法、扇法等;第二阶段是套路学习阶段,先徒手后器械,强调手、眼、身、法、步及精神和呼吸的配合,演练时虚实分明、刚柔并济;第三阶段是配乐练习阶段,要根据乐曲和节奏,掌握乐曲与整套动作的协调配合;第四阶段是演练提高阶段,音乐是木兰拳的“灵魂”,以乐曲引导意念,随着乐曲的轻重缓急来展示动作的柔刚张弛。

与广场舞人人都能跳的零门槛不同,木兰拳入门并不容易。“不可能速成,没几个月、几年学不下来。”张斌说,木兰拳有其独特的运动韵味与风格,只有行拳中的一招一式符合动作要领,才能打出木兰拳的味道,较好地起到强身健体的功效。

为了更好地发展推广木兰拳,张斌在2014至2016年相继编创了3套木兰拳系列,已在全市广泛推广。另外,在编创十式木兰拳时,她编排了动作的左右式,加强了左右肢体的合理运动,使之更加科学、合理。

木兰拳在健身养身方面有很多好处,它对人的神经、心血管、呼吸系统等功能有很好的调节和保健作用。张斌说,以健身为目的,木兰拳将永远伴随着她。

(通讯员 庞锦燕)

