

她是出类拔萃的武术人,数千日风雨无阻无偿授课 太极女侠林金妹:刚柔并济招式下有一颗赤子心

见习记者 苏哲哲

每当清晨日出或是傍晚日落时分,温州市大自然家园的空地上,总会有那么一群人聚在一起练习太极拳。他们都是住在大自然家园里的居民,而在前面做指点的,是他们的邻居——52岁的林金妹,温州大自然太极协会会长。

A 助己助人,因太极结缘邻里

起初,林金妹只是想通过打太极拳来锻炼身体,缓解腰部的不适,没想到竟与它结下了如此深的缘分。从2012年起,林金妹几乎每年都能在省级比赛中拿奖,参赛项目除了各种招式的太极拳外,还包括太极剑、太极刀、木兰新拳以及木兰双扇等。每当她在小区里练习,她那格外标准

的动作和刚中带柔的气势,总能吸引来许多人驻足观看且赞叹不已,有的人还情不自禁地跟着她学了起来。看到大家都充满着如此强烈的热情,林金妹便开始有意无意地带领大家一起练习太极拳。

住在大自然家园里的居民,小到三十出头,大到年逾古稀,都常来跟

着林金妹一起练拳,有的带着孩子一起来,有的跟丈夫结伴来,数十人整齐有序的动作姿态,成了小区里最靓丽的风景。随着这个团队的影响力不断扩大,两年前,在社区街道的支持下,温州大自然太极协会正式成立了。

B 尽心尽力,为团队诚挚付出

担任协会会长后,责任感在林金妹心中油然而生,“练习太极拳贵在坚持,我只有一个念想,就是希望我的学员们都能持之以恒。”林金妹说,为了让学员们不觉得枯燥无趣,自己定期都会去学一些新的招式回来教给他们,在练习太极拳之余,还会穿

插一些刀剑和舞扇的课程来丰富教学内容。

在林金妹心里,邻里间的感情是支撑这个团队的最大动力,她所有的辛勤付出从来都不是为了获取回报。由于学员间的年龄差距悬殊,学习能力和进度也大有差异,这对授课老师

来说颇有难度,但是林金妹总会用鼓励和赞美的方法让每个学员都自信满满,“太极拳其实没有打得好坏之分,只要能从中感受到乐趣,那练习它就是有意义的。”正因她这轻松愉悦的教学方式,自协会成立以来几乎没有学员退出。

C 风风火火,武术之路荣誉无数

如此长期的坚守当然少不了家人的支持,“有时候我上课太忙了,我老公下了班都会主动去买菜做饭,儿子也常常会鼓励我。”林金妹说,每当她要出去比赛或者表演时,配乐都是她儿子帮忙采编剪辑好的。

家人的鼓励,更是坚定了林金妹心里要把每一个学员都教好,把协会发扬光大的信念。7月初,林金妹带领协会内35名会员参加了“鲁迅故里”杯第十四届浙江国际传统

武术比赛,获得了团体两项冠军和一项亚军,还有3位会员个人参赛,收获了三项冠军,一项亚军和一项季军。同时,林金妹也荣获最佳领队奖和最佳教练奖,此外,大自然太极协会也被授予了“发展武术运动特别贡献奖”和“发展中华武术突出贡献奖”。

“拿到这么多奖项后,学员们激动得一起把我抬了起来。”说到这里,林金妹仿佛再次回到了那个令人兴奋

的时刻。回想起赛前那几天连绵不断的大雨天气,林金妹感慨道,“为了能在比赛中发挥得更好,我们好几次都是冒着雨排练,有的学员从家里带了好多塑料袋出来,让我们套在鞋子上。”一切的付出终于收到了回报,经过这次比赛,大自然太极协会成员们的实力得到了证明,在发扬太极拳等武术运动的路上,他们定能变得更强大走得更高。



玩转篮球、排球、骑行 海岛“萌叔”乐享多彩体育人生

本报记者 薛原



身高不到1米8,却弹跳力惊人,今年9月份就要满48岁,依旧像一个小小伙子一样充满青春活力——这就是被朋友们昵称为“萌叔”的舟山体育达人张力。上个周末,他的运动日程排得“档期满满”——先是参加了社区篮球挑战赛,又马不停蹄地“赶场”全国气排球精英赛,体力充沛得令人羡慕。

“我年轻时就是长跑健将,体力不存在任何问题。”张力说起话来中气十足,一抬手一抬足却充满“少年感”,他笑言自己心理年龄可能只有20多岁:“从小喜欢运动,坚持这么多年,觉得自己不会老!”

在学生时代,张力练过硬排球,飞身救球、大力扣杀成了他的标志性动作:“我的美好回忆都在中学时代,跟着同学一起练球,每天无忧无虑。”工作以后,张力有一段时间因为经常

出差,逐渐“淡出”运动场,球友们调侃他“提前退役了”。为了“复出”,张力居然换了一份不用出远门的工作,亲友们都说他“太拼了”。即使新的工作薪酬不如原来,张力也毫不后悔:“如果不让我运动,赚再多钱也不快乐,一个人的精神享受最重要。”

因为弹跳力惊人,张力在篮球场上也如鱼得水,抢篮板游刃有余,封盖对手投篮也得得心应手。但张力也自嘲自己是个“纯防守队员”,投篮能力略有欠缺,常常上演“三不沾”的尴尬一幕。相比篮球来说,排球依旧是他的最爱:“偶尔客串一下篮球选手,做一个超级替补还行,但只有在排球场上我才最有归属感。”从排球技术角度来说,张力的手腕变化很灵活,一个声东击西的假动作,就能让对手猝不及防、晕头转向,而脚步灵活的优点,也让他成为球队的“金牌救球

手”——再凌厉的扣杀,在张力的防守之下,也能化险为夷。

去年,张力与自己的老同学、老球友组队参加了长三角排球挑战赛,这支舟山草根球队在与上海、江苏等地区的强队直接对话中,不落下风,张力依旧是场上最亮丽的“明星”,荣膺助攻、得分“双最佳”。

即便如此,张力依旧不满足于自己的“运动舒适区”,从篮球、排球等项目中积累的运动能力,让他开始“全面扩张”,从2017年开始,张力迷上了骑行。“我参加了环舟山骑行比赛,名列前茅,而且完赛后还有电量,当天晚上又打了一场篮球。”在张力看来,体育的魅力没有止境,虽然自己年近50岁,但依旧愿意尝试不同的项目。他计划明年挑战潜水、蹦极等极限运动,拓展自己的运动版图。