

从强身健体到传道授业,爱好者到教练的晋级之路不容易 衢州阿姨二十年练一剑习武无止境



常青树

“武术已深深地融入了我的生活,因为它,我不仅拥有了健康的身体,还收获了满满的快乐。”在衢州衢江区沈家的一家武术馆,58岁的吴美玉刚结束了上午的武术授课,此时的她虽然大汗淋漓,但是整个人看上去神采奕奕、充满活力。“我现在每天上午和下午都会在这里教孩子打拳,日子既充实又满足。”

A 从爱好者到教练,武术陪伴她走过人生坎坷路

“我从小没别的爱好,就是特别喜欢跟着村里的打拳师傅练拳。”说起练武术,吴美玉笑着说,那时,她既要上学,又要帮着家里干农活,有时虽然很累,但只要打起拳来,整个人的精气神都不一样,疲惫的感觉瞬间就消失了。

而吴美玉没想到的是,正是这项爱好,在以后的日子里改变了她的生活。

1997年,吴美玉不慎被蛇咬伤,

因为没有得到及时治疗,最终导致左腿肌肉萎缩,行动有些不便。“那时,我不能下地干活,可以说是人生最艰难的时刻。”但吴美玉并不甘心,而是铆足了劲想要改变这种状况。

此时,她想起了自己爱好的武术。“我当时就想着去培训一下,一方面对我的腿伤恢复可能有好处,另一方面要是以后能当个武术教练,就能养活自己。”吴美玉说,就这样,她来到杭州的一家武馆参加培训,一练就

是三年。

那时,吴美玉每次上课都在笔记本上记下老师教的每一个动作。吴美玉忍着腿部的疼痛刻苦练习,就连一个简单的拉伸动作,她也要求自己每天练半个小时。晚上回到宿舍,她又拿出笔记本,将白天记下的动作反复练习。

经过努力,吴美玉顺利取得了武术教练证和裁判证,还成了一家武校的教练。她也从原本的走路有点困



难,恢复到了健步如飞的状态。而这一切,也让她的日子过得越来越好。

B 教孩子习武、教市民打太极,她用武术传递健康

如今,虽然已经到了退休的年龄,但吴美玉依然舍不得自己热爱的武术。这不,目前她就在沈家的一家武术馆继续当教练,教5岁-15岁的孩子打拳。

“每天与这些孩子为伴,我自己也有不少收获。”吴美玉说,她曾教过的一个5岁的孩子,让她印象深刻。“孩子刚来时,我们距离一场比赛仅剩2个月的时间。我觉得他应该跟不上了,恐怕动作都不一定能

记熟,但结果却让我大吃一惊。”吴美玉说,每次她教过的动作,第二天小男孩总能很熟练地还原。一问才得知,原来小男孩十分刻苦,每天晚上回家后都在练习。细心的吴美玉甚至发现孩子手肘等关节处擦破的痕迹。

“孩子妈妈告诉我,孩子非常喜欢武术,因此练得特别认真。”吴美玉说,她被孩子的精神打动,也更加坚定了要继续当好武术教练的决

心,不能辜负每一个问她求教的学员。令她欣慰的是,在师徒的共同努力下,这个孩子后来如期参加了那场比赛。

除了白天教孩子练武,傍晚时分,吴美玉就去江边免费教人打太极,一教就是四年。“原本是我自己在练,渐渐地,我发现周围有人在跟着我一起练。他们说我的动作标准,想跟着我一起学。”于是,吴美玉当起了大家的太极拳老师。

从最开始的压腿、拉伸,再到太极拳的每一个招式,吴美玉教得很仔细。“为了让大家都学会,一个招式最少分解成三个动作,基本上我会教一到两天。”吴美玉说,现在每天有固定的五六位市民,一到傍晚就会准时跟着她学,而她也因此认识了许多新朋友。在吴美玉看来,能够让更多人感受到武术带来的收获与快乐,她就非常开心了。

(通讯员 金梦玲 谢锦霞)



乡村晨练 花样多

每天清晨,东阳市南马镇花园村吉祥湖畔,功夫扇、太极拳、瑜伽等运动构成的晨练景象,形成了一道美丽的风景线。越来越多的人把运动锻炼融入到日常生活中。图为老年人组织练习木兰扇的热火场景。

通讯员 包康轩 王江红

简讯

@德清

本报讯 日前,2019年全国老年塑质地掷球比赛举行,德清县乾元镇溪街社区地掷球队前往参赛,最终获得女子团体赛三等奖,女子单人赛二等奖,男子单人赛一等奖等。

(德体)

@浦江

本报讯 日前,浦江县老年体育表演队走进西北部山区,来到中余乡为当地村民带去精彩展演。健身球、可乐球、太极拳等项目一一登场,受到了百姓们的热烈欢迎。

(浦体)

@仙居

本报讯 日前,仙居县老干部棋牌选拔赛举行。经过各单位前期推荐,最后50余位选手参加了比赛。

(仙体)

@松阳

本报讯 近日,丽水市第六届老运会兜球交流活动激烈开打,经过激烈角逐,松阳队以九战九胜的成绩获冠军。

(通讯员 李德贵)

桐庐关爱老年健康,传授健身经络操



本报讯 今年3月以来,桐庐县老年人体育协会成立了健身经络操宣传队,并开展实施“送健康进敬老院(经络操培训)”活动。截至目前为止,宣传队成员们的足迹已经遍及了当地八个养老服务中心(老年公寓),向所到养老机构赠送健身经络操学习U盘和健身器材。

本着“为老年人送服务、送温暖、送健康的体育健身服务”的宗旨,桐庐县老年人体育协会还专门聘请了省内资深的经络操编者,在全县范围内开展了骨干培训工作,来自各乡镇的骨干成员们汇聚一堂,兴趣盎然,学起来也格外用心。

完成培训的成员还都“带着任务回家”,回到各自的社区街道后,在本区域范围内再度积极开展培训工作,

培养了一大批志愿者。通过培训后的志愿者们深入基层,发光发热,为广大老年人送去健康。

据悉,仅40万人口的桐庐县已有10万人步入老年。目前,各个行政街区都有志愿者的身影,老年体协今后会把各种有益的、健康的、适合老人们运动的活动推向各个乡村角落,做到没有死角。

(通讯员 王丽容 陈铭铭)