

传统体育运动展现新魅力

传统和时尚结合 射箭成年轻人“新宠”

本报记者 戴瑞霖



射箭运动不危险 男女老少皆宜

工作日的晚上,张弛射箭馆却丝毫不冷清,除了每天下班泡在场馆的“箭痴”,还有陆陆续续前来体验的初学者。张弛射箭馆的创始人陆卫告诉记者,今年由于受到疫情的影响,现在来场馆体验射箭的人和去年没法比,但周末仍然处于爆满状态。“现在来体验的大多都是学生党,但能长期坚持下来,将射箭运动变成日常生活锻炼方式的年轻人不多。”射箭在当今社会已经不再是保家卫国的军事技能,更多的是作为修身养性的活动,用于业余闲暇锻炼身体,放松精神。

射箭这项运动对于初学者来讲并不算高消费,首次体验1组12支箭只要20块钱,这也是能吸引到学生党的原因之一,射箭馆会提供反曲弓、复合弓、传统弓,“很多人可能会下意识觉得射

箭运动是危险的,尤其是女生,她们想来尝试,却又有些畏惧。但其实不然,很少人会因为射箭受伤,只要掌握了最基本的要领,任何人都能上手试试,这是一项男女老少皆宜的项目。”

射箭的装备并不复杂,除了根据自身的身高、力量挑选一把合适自己的弓之外,只需要箭袋、弓包、护指和护臂几个简单的装备。相比于其他项目,射箭拥有很多独特优势,“首先它并不是一个对抗类的运动,对自身的专注力有更多的要求。上班族们在经历了一天疲惫的工作后,来射上几箭,没有太大的运动量,专注瞄准其实是一个‘放空’的过程,是会让身体更加放松的,比玩几盘手游要健康得多。”

陆卫告诉记者,初学者在练

“

在近日热播的《运动吧,少年》《超新星运动会》上,射箭项目频频出镜,受到了不少关注。“六艺”是古代读书人的必修课,射箭就是其中之一,而这项中国传统体育运动,对于当今的“95后”、“00后”来讲却多少有些陌生。但随着高校射箭社团、全民健身射箭馆的开展与普及,射箭项目却是当下最流行、新潮的体育运动。为此,记者走访了杭州市张弛射箭馆,亲身体验了一回射箭运动的魅力。

”



射箭小课堂



在进行射箭运动之前,首先要了解一些关于弓箭的知识。现代意义上的弓箭一般可分为传统弓与现代弓,而

现代弓又可分为美猎与反曲竞技。反曲弓由箭台、弓弦、弓把、箭台等部位组成。

在进行射箭之前,首先要明确两个常识,弓体是不能放空的,因此在不搭箭的情况下是绝不允许放空弦,这对于弓体的伤害极大,有损弓体的寿命。再有,羽箭的箭尾是由两种颜色的羽毛组成,在进行搭箭时,单色主羽应指向自己,箭尾槽扣在弓弦箭扣上。

其次,要选位与护具。很多初学者,在进行射箭时总是爱移动调整自己的位置,这是一个非常不好的习惯。因为你位置的调整就意味着你瞄准点的调整,这就会使你找到瞄准点变得十分地困难。护具可分为护臂和护指,护臂是防止弓弦打臂,而护指是为了保护拉弓弦的手指。举弓时,站好位置,双脚略与肩同宽,侧身面对靶纸,搭上羽箭后,就可以开始进行射箭了。

接着便是推弓拉弦,推弓而非握弓,在举起弓后,要使左手的鱼际线处在弓把中央,右手食指、中指、无名指勾弦,大拇指和小拇指不参与勾弦,用背部的力量而非手臂的力量的拉弦,直到把右手拇指贴于嘴边处。为防止干扰,大拇指应自然弯曲指向掌心,小拇指可自然弯曲或自然伸直靠在无名指上。手腕要放松,并同手背连成一条直线。另外在推弓手,左手小臂应尽量内弦,防止放弓后弓弦打臂。

最后,在开弓的过程中应同时将眼、准星和靶上的瞄点连成一线。一开始新手可能很难找到瞄点,在射的过程慢慢寻找瞄点。放弦时,瞄准后右肩保持继续加力同时扣弦的右手三指迅速张开,并顺势将手向后直线方向引,箭便会被射出。放弦的要求是动作要轻柔,一气呵成,不可拖泥带水。



杭州高校射箭社团开展如火如荼

在张弛射箭馆现场,记者遇见了浙江大学弓箭社团的教练胡力辉,他是在浙江实验室工作的科研人员,已经练习射箭近10年,“射箭带给我的不仅仅是身体上的改变,更多体现在生活上,通过射箭我结交到了各行各业的朋友,在社团带学生练习更是一种一样的体验。”胡力辉告诉记者,浙大每年新生大概有近百人会选择加入射箭社团,这个社团是在2017年成立的,旨在以

弓为没,精修射艺之道,传承尚武精神,发扬优秀的传统文化。2018年社团在胡教练的带领下,也开始参加全国大学生射艺锦标赛。“射箭蕴含着许多传统文化的内涵,学生们通过这项‘君子之争’可以学习很多运动精神,培养君子品格。”

“社团的学生们是很痴迷射箭运动的,很多学生是需要花时间泡在实验室的,而难得的放松时间,他们愿意留给射箭。”胡教练告诉记者,社团开展活动时,很多学生自发穿起了汉服,“衣裳飘飘、翎羽萧萧,他们结合自己的专业、特长和一腔热情,用自己的方式传承传统文化。”

无独有偶,中国美术学院的社团中也有这样一位95后小伙,他曾利用半年多的时间,参考了网络和书籍上的资料,甚至是文物的出土报告等,手工打造了一件复古的蓝色盔甲,在全国高校联合弓箭竞技赛上备受瞩目。

裴开东是中国美术学院国画系的学生,也是弓社的成员,“我很早以前就接触了射箭这项运动。高中的时候,花了好几百在网上买了把竞技反曲弓,在家里练着玩,现在开始接触传统弓。”玩着玩着,裴开东不光开练,还迷上了弓箭的周边,“我不是比赛型的选手,平时训练大概一个月练习两次,每次练上三个小时,但作为弓箭周边的盔甲和射箭很吸引我,这些也是中国传统文化的一部分。”

除了比赛之外,与弓箭相关的一切,都可以成为他们手中的创意品。裴开东介绍说:“在弓社,做弓、箭、扳指、弓囊箭壶、盔甲的,还有玩兵器对练的都有。美院浓厚的射箭文化的氛围,其实都源于同学们的兴趣,他们自发的想把这项运动推广起来。通过自己的专业特长,把传统文化和体育运动结合了起来,给这项运动带来了新的文化外延。”

