

习武不辍数十载 传艺惠人受称颂 江山八旬武师坚守30年武术梦



七彩人生

近日,在江山市贺村镇耕读村康皇殿广场,市太极分会组织的送太极进村活动正在举行。一男一女两位老者,为大家展示传统武术六步变身对打。他们步伐矫健,身手敏捷,动作娴熟,配合默契,不时赢得现场观众的阵阵掌声。

两位老人是一对夫妻搭档:男的叫范良元,今年80岁;女的叫周子友,今年77岁。他们不但是参加此次活动年龄最大的成员,也是被太极爱好者一致公认和敬重的武术长辈。

习武强健体魄 以武助力工作

年轻时,范良元在江山水电学校学习水工、电气专业,毕业后分配到江山地方国营长坑弄电站任电工,协助安装水轮发电机运行发电工作。他在这个电站连续工作了36年。

范良元年轻时就有从军梦,但因有风湿性心脏病和心脏杂音,体检过不了关,只有安心扎根在长坑弄水电站工作,也因此与他的夫人周子友相识相爱,并与周子友的外公——武术高手朱肇端成为忘年交。朱肇端见范良元年轻懂事有上进心,同时身体欠佳,便将自己所学的传统武术“六步变身”与“接手快”两套拳法倾囊相授。

武术不仅让范良元的身体变得强壮,还帮助他的工作顺利开展。有一年,长坑弄水库枯水期间,为便于维修大坝,水库抽水降低水位,并顺便雇请鱼场师傅来捕鱼。可是周围的群众也带了刀叉网具等来抓鱼,难以管理。一天,范良元负责大坝值守,不少村民违规捕鱼,争执中,范元良使了两招连环掌和擒拿手,制服了3位违规捕鱼者。

虽然有了好身手,但范良元始终坚持一个原则:练武的人必须以德为先。他平日待人和蔼坦诚,不露锋芒,加上工作勤勤恳恳,因此在干部群众中赢得了良好的口碑。

夫妇醉心太极 传艺成果丰硕

退休后,范良元练武的

时间更加充裕了。他把更多的精力转向了学习研究刚柔相济、快慢相间的太极拳。受到丈夫的影响,周子友也爱上了太极拳。

在学习之余,范良元还乐于教学普及,无私奉献。在妻子的协助下,他开设的第一个班就是陈式56式太极拳培训班,有学员三四十人。他还先后举办过太极夜行刀、陈式太极剑等培训班,免费教授学员,因此参加培训班的人络绎不绝。这些培训班为江山培养了一批太极拳骨干。

范良元还积极参加送太极进农村、进学校活动,前往各地进行交流,参加集体或个人展演30多场,受到广泛好评。

在几十年的习武生涯中,范良元一直将“崇尚武德、修身养性、勤练武艺、强身健体”作为座右铭,不断学习追求、刻苦努力,这也让他获得了许多荣誉:2013年衢州市首届武术比赛二等奖;第十一届浙江国际传统武术比赛中,获陈式56式太极拳第一名、镗钩刀第一名、陈式太极拳老架二路“炮锤”第一名,并获得最佳运动员称号。他还多次受到江山市老年体协、江山市武术协会太极分会的表彰奖励,并当选老年体协会员、武协顾问和名誉副主席。

他的学生程发杨说:“老师对人热情真诚,乐于助人,甘于奉献。不论拳术、剑术、刀术,他都一丝不苟认真细致地传授给大家,是我们学习的榜样。”

(通讯员 陈才清)

加强交流 推广健身气功 千名气功爱好者齐聚杭州展风采

本报讯 日前,“2020年全国百城千村健身气功交流展示杭州分会活动暨现场教学培训”在杭州市余杭区博雅城中心广场举行,来自全市各区、县(市)和相关协会近1000名中老年健身气功爱好者参加。

本次活动共展示了易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等健身气功新老功法。展示活动以区、县(市)和市级体育协会为单位,组成展示队伍和方阵,各站点选派10名展示人员,共同展示健身气功运动风采。

此次展示内容丰富,增加了教学培训环节。活动除了新老功法集体展示外,杭州市体育局还特别邀请了省内健身气功资深教练给市民进行马王堆功法教学。市民在欣赏这项运

动的同时,也能体验一把健身气功的运动魅力。

此外,为落实完善健身气功“五进”工作,杭州市健身气功协会将制作健身气功展示光盘捐赠给街道、社区、机关、学校和企业,制作健身气功微电影,举办科学健身与健康教育讲座进农村文化礼堂活动等,扩大推广范围,加强文化传播,把健身气功这项运动深入推广,并培养年轻人练习健身气功的热情。

杭州市健身气功协会相关负责人说,截至2020年10月,全市共有健身气功站点数已达120多家,接下来协会将进一步扩大健身气功的影响力,更好地满足广大市民群众多元化的健身需求。

(通讯员 戚建卫)



以球会友

近日,第三届千岛湖中老年篮球友谊赛在淳安开赛,来自全省各地10支中老年篮球代表队相聚在篮球赛场上,享受运动快乐。

通讯员 唐家凯

切磋交流 享受运动乐趣 宁波奉化老球手们上演“网前争锋”

本报讯 日前,宁波市奉化区第一届运动会(老年部)暨奉化区第一届老年人运动会气排球比赛落幕。共有来自溪口镇、岳林街道、江口街道等全区各镇、街道的6支队60余名气排球老年爱好者同场竞技,相互交流,充分享受气排球运动带来的健康和快乐。

比赛中,各位老年人气排球选手可谓是老当益壮,一点没感觉到这是老年人的比赛,场场比赛充满着激情与活力,集体拦网、巧妙传接、轻巧吊球

等精彩场景不时出现。经过近2天共15场精彩又激烈的角逐,最终,总体实力雄厚的锦屏街道队以全胜之佳绩荣获本次区运会老年部气排球比赛的冠军,溪口镇队、西坞街道队分获亚军和季军。

据了解,本次活动共设置了乒乓球、飞镖、门球、钓鱼、兜球、中国象棋和气排球等7个竞赛项目,14个单项,共产生14枚金牌,以区属各镇(街道)为单位组团参加。

(通讯员 周力)



短消息

@杭州拱墅

本报讯 日前,“迎亚运·拱墅区中老年可乐趣球操比赛”在杭州市德胜小学南苑校区举行,来自各个社区的近百名中老年文体骨干参加了比赛,共享可乐趣球健身操带来的运动乐趣。(通讯员 姚婧雯)

@永嘉

本报讯 日前,2020年文化礼堂运动会暨“高铁新城杯”永嘉县门球比赛举行,来自全县各个乡镇街道的21支代表队同场竞技,展现运动风采。

(通讯员 潘罗华)