

章旭明:奔走街头巷尾三十载 让太极拳在社区扎根

本报记者 华雨晨 文/摄



章旭明带着学员们在运河畔练习太极拳

杭州拱墅区太极拳圈子里,有位颇受称道的“云师父”,他叫章旭明。他总是奔走于各个社区,送太极拳教学上门,让大家在家门口就能学到技能。在他的带领下,拱墅区祥符街道17个社区成立了18个太极拳队。

习武几十载不曾间断 以己所长服务他人

目前在街道做体育管理类工作的章旭明,来自丽水缙云,从小受村风、家风影响,喜欢上了武术。17岁时,一次偶然的机会,他看到一位老人在溪边打太极拳,便抱着玩玩的心态去学了两招,这一“玩”,还真就玩出了兴趣。

后来,章旭明无意间在新华书店翻阅到一本《太极常识》,里面有太极拳基本知识,还有简化24式太极拳分解。自此以后,章旭明就在上学之余跟着书本自学起太极拳。

1985年,章旭明来到杭州工作。经老乡介绍,他与太极拳高手朱德鑫相识,并正式拜

师,学习陈式与杨式的太极拳和太极械。“恩师在世时经常教育我,推广太极拳就是在做好事,要通过不断地学习,修炼好自己的功夫,将来让更多人受益。”他说。

这一坚持就是三十多年,现在章旭明已经是中国武术七段,同时也是国家级武术段位制考评员、指导员,国家高级社会体育(武术)指导员。更有浙江省武术协会特级涉外教练、杭州拱墅区武术协会段位考试点主任、杭州拱墅区武术协会副秘书长等多重身份集于一身,章旭明笑言,自己感觉肩上的责任可不轻。

开办公益班发扬国术 太极队“藏龙卧虎”

工作之余,章旭明长期在拱宸桥边的运河广场推广太极拳。此外,不论单位团课、太极拳进校园、进机关等活动,他都事无巨细面面俱到。由他带领的“振华武术馆运河太极队”已经成为了拱墅区,甚至是大运河边的一道风景。“前两天拍《寻味运河》宣传片也是我们队员一起参加,人家都说我们穿白衣服在古色古香的运河边打太极拳很有味道。”在这个团队中,老中青三代都有,年纪大的有60多岁的,年纪小的还有小学生。

都说师父厉不厉害,看看徒弟就知道——在章旭明的学员中,有跟着他学了二三十年的“铁粉”,也有好几位中国武术五段、六段的学员,一招一式都是台下十年功的坚持。“大侠”轩君侠就跟着章旭明练了二十多年,他说:“章老师是个很认真的人,习武之人风清气正,很多时候学的练的都不仅仅是功夫而已。”

在进行公益推广的过程中,章旭明也碰到过难题:“我很想把太极拳发扬光大,把它推广到每个社区,但是在开始的一年里,来参加街道文化站公益培训的人数并不多,因为白天到街道来学

习的大多数是中老年人,加上交通不方便,所以效果不是很理想。”

对此,在拱墅区体育部门和街道、社区的支持下,章旭明开始了到基层社区的上门推广,让居民在家门口就可以学太极拳了。“去年每个社区每开一次公益培训班,就有30到60人参加。经过半年多的太极八法五步和八段锦的推广,共有730人参加培训。另外,我们还培养了教练20多人,每个月月初和月底是教练员交流活动日,来提高教练技术水平,以点带面开展培训活动。”这样一来,拱墅区祥符街道太极拳的群众基础逐渐就形成规模了,同时也助推了拱墅区太极拳的运动的开展。

去年下半年,章旭明所在的祥符街道还举办了好几场太极拳有关的集体活动和比赛。“开店容易守店难,所以要经营好,方法是都组织培训学习,组织比赛,来提高大家积极性。”章旭明如是说。

为球友搭起专属草根平台 好球成痴,他一手创办杭城乒乓球积分赛

本报记者 丁梦婧/文 潘笑坤/摄

作为国球,中国的乒乓球爱好者众多,水平也高。除了专业比赛,业余赛事也有不少。在杭州有这么一个乒乓球赛,不以盈利为目的,只接受乒乓球积分水平在1700-2000分之间的球友。该赛的组织者爱球成痴,不仅自己练,还凭借一己之力搭建起了这个供球友交流比赛的平台,并且在两年的时间里成功办赛20场,他就是陈皓道。

大球到小球 与球有渊源

陈皓道说自己与球的渊源可能是来自于名字“皓道”,“我高中的时候获得过足球的全校冠军,一个同班同学给我起的外号就叫好球,跟我的名字谐音。”此后,陈皓道就一直使用这个名字。“好球”陪伴着他从足球玩到乒乓球。

起先,他最喜欢的运动是足球。“我从初中开始踢足球,高二的时候获得全校冠军。上学时每天下课后和周末都是在足球场度过的。”足球对于体能要求比较高,可陈皓道“拼力气”式的踢法显然没有掌握到要领,“过了三十岁之后,体能跟不上了,之前留下

的伤病也开始严重起来。”

不过,陈皓道是一个闲不住的人。球不能踢了,他转头去找适合自己的其他运动。“我小时候就喜欢打乒乓球,以前是在水泥台子上打。2009年之后重新把乒乓球这项运动捡了起来。”陈皓道在教工路上开了家电子设备维修店,相对来说时间比较自由。喜欢就要认真对待,他把当初对足球运动的热情转移到了乒乓球上,“我那时候定期会在杭州下城区体育馆里打乒乓。”渐渐地,陈皓道的乒乓球技提升到了可以去参赛的水平。

自己打不过瘾 搭起平台一起乐

陈皓道拥有强烈的好胜心,对于

他来说,运动的意义在于和对手比赛。球技提升后,他就开始去参加乒乓球赛。“一开始的时候挺高兴的,之后就觉得有点没意思了。”原来,杭州业余乒乓球赛事参与选手的水平基本在积分1800分以上。水平相对较低的陈皓道屡战屡败,久而久之他对乒乓球的兴致也有所下降。

难道就没有适合积分1800水平的比赛?不服输的陈皓道想着。“运动也是为了高兴,对手水平差不多才能互相帮助、提高。”于是他动了办赛的念头。2017年他就以自己的绰号“好球”为名,推出了“杭州好球乒乓球积分赛”,每两三个月组织一次。短短两年的时间就已经举办赛事20场,其中有个人赛也有团体赛。

找场地、测试选手水平、找赞助……虽然只是草根赛事,但办赛流程可不马虎。近日,随着疫情缓解,在1000多位粉丝的呼唤下,陈皓道“重启”了杭州好球乒乓球积分赛。

此次比赛还是2020年第一次举办,球友们在家闲居多时,早已手痒。“报名非常火爆,但考虑到疫情,我们这次是小规模举办的。”比赛总共放出了108个名额,只有手快者才能抢到。“比赛经费以报名费为主,有时也有部分赞助,每次比赛后根据成绩有分数升降。我没想着赚钱,有时候还倒贴的。主要是锻炼,能让更多喜欢乒乓球的人参与进来。”陈皓道笑呵呵说道。

