



太极拳不只是老年人的运动 方超:年轻人打太极也能“矫若游龙”

见习记者 李笑莹

一直以来,由于太极拳爱好者大多数为中老年人,在人们的印象中便给太极拳贴上了“中老年运动”的标签。8月11日在浙江省第三届女子体育节太极拳(剑)比赛上,衢州代表队一位98年的姑娘以8.99分拿到太极剑比赛乙组第一名、太极拳乙组一等奖,作为在场年龄最小的参赛者,方超谦虚地表示,自己在太极拳这项运动上“小学还没毕业”。

伴随着悠扬的音乐,方超手持太极剑,身穿红色太极服,缓缓舞动,动作徐缓舒畅,行云流水。动作出色,一个22岁打太极的小姑娘成了场上的焦点,在一旁观赛的人纷纷拿出手机拍摄。

方超今年大学刚毕业,上大学时由于一个偶然的机会迷上了这项运动,从此一发不可收拾的爱上了太极。“上大学之前不怎么了解武术,迎新晚会的时候有一个节目是太极拳对练,我看着表演觉得太厉害了,太帅了。于是就开始找老师练。”讲起自己和太极拳的结缘,方超显得有些激动。

从大一到大四,方超练了四年的太极。去年七月,她在中国大学生武术锦标赛中获得吴式太极拳第一名,龙身蛇形太极拳第二名,在浙江省第十五届大学生运动会武术比赛上获得42式太极拳第二名。“我现在离大神还差得远呢,要是太极拳也像上学

一样,那我现在小学还没毕业呢。”方超笑着说。

除了荣誉,练太极也带给了方超意外的惊喜。“自从练上太极拳之后,我觉得自己变得更自律了。因为自己特别喜欢太极拳,所以大一军训完之后都会定期找老师积极主动地去练,这样形成习惯,竟然治好了自己的“拖延症”。以前总是尽量把事情往后延,当时能不做就不做。但是由于热爱太极拳,每次都按时去练,不拖延不找理由,连带着做其他的事情也是能尽快解决就绝不延后。”

方超表示,因为自己学的是体育专业,以后打算当体育老师,用自



己的专业知识让更多的孩子能够领略到体育的魅力,同时自己也可以督促孩子们多运动,帮助他们强身健体。



虎虎生风

8月11日,浙江省第三届女子体育节太极拳(剑)比赛在新昌县举办,来自全省的12支代表队共130位运动员参加。本次比赛分甲、乙两组24式太极拳、32式太极剑比赛以及集体太极拳、集体太极器械赛。最终甲组太极拳个人赛由金华市太极拳协会郎为民拔得头筹,22岁的方超取得乙组第一。根据个人项目和集体项目五项总分累加计算,金华、温州、舟山和省直机关队获一等奖。

见习记者 李笑莹/文
通讯员 冯建华/摄

新昌体育喜见“三多”

作为省第三届女子体育节的承办地之一,今年新昌举办的太极拳(剑)和飞镖赛事已经圆满结束,细心周到体贴的赛事安排,很好呈现了新昌打造“体育之城、活力之城、青春之城”的特色和魅力。

如7月23日举办的飞镖比赛,当日,比赛场地安排在新昌县白云山庄,边上就是中国著名的大佛寺风景区,风景区内建有6公里的环山步道,大佛寺门票对参赛运动员进行大力度的优惠,配建有体育锻炼器材及太极拳馆等体育设施,真正体现“体育搭台,旅游唱戏,经济受益”的格局,体育融合旅游“1+1>2”的成效正在释放。

从近年来新昌群众体育发展有“三多”。多办群众喜闻乐见的体育活动。各协会和社团、乡镇街道每年根据任务及利用自身优势,因地制宜、不断推陈出新,开展丰富多彩的全民健身活动,每年开展赛事活动达100场次以上,其中浙东唐诗之路系列越野赛正在积极申报省品牌赛事。2020年新昌教体局成立新昌县“天姥红烛先锋”组团式服务暨体育进农村文化礼堂受到了当地村民的一致好评。

多建群众身边的体育设施。2020年以新昌城区生态体育公园建设工程为重点,与体育民生实事工程相结合,总投资达5000万元的南岩体育公园、七星城市球场、塔山体育公园、致知活动中心、石家山体育公园已相继动工新建。

多提供群众需要的体育服务。做好新昌体育中心体育馆、体育场、游泳馆的综合使用效率,做好学校体育场馆的开放工作,城区学校符合开放条件的学校已全部开放,日均进校人数达万人左右,最大限度地为群众提供健身方便,进一步构建体育与农村文化礼堂相结合模式,不断提升体育公共服务水平,完善全民健身公共服务体系。(通讯员 张益东)

舞剑练拳 老有所乐 金华“娘子军”卧虎藏龙

见习记者 李笑莹

“金华市代表队获得集体太极拳第一名,团体总分第一名!”8月12日,浙江省第三届女子体育节太极拳(剑)比赛完美收官,金华市代表队,不仅在团体赛中获得了第一名,在个人赛中也获得了6个一等奖,2个二等奖。

在太极拳个人赛中,金华市代表队的郎为民、严海燕的综合成绩分别达到9.06、9.02分,是太极拳甲组比赛中仅有的二位成绩达到9分以上的选手。

“郎为民、严海燕都是队里的骨干核心成员,她们练习太极拳的时间较长,参加的比赛也多,非常优秀。为了备战这次体育节,我们7月还组织了一段时间的集训,队员们非常辛苦,所以取得好成绩也算是意料之中。”金华市代表队领队柳根成笑着说。“除了我们自己会进行集

训之外,市武术协会还会邀请著名太极拳老师来给大家上课,帮助大家深入学习太极拳。”

今年55岁的郎为民练习太极已经6年了,虽然取得了全场最好成绩,但是她说,目前自己还在学习的路上,称不上别人口中的“大神”。

“练太极拳是怡养性情和强身健体,但是如果认真去练就会发现它其实非常深奥,同一个动作,对于细节的处理也大不一样。练习太极拳就像上楼梯,在练习到一定程度之后总会发现还有更多需要学习的地方,有更多的台阶需要自己往上走。”郎为民认为,练太极拳不仅让自己的身体更健康了,也让自己的心态发生了很大转变。“练太极需要锻炼压腿、踢腿、走猫步等动作,非常能够锻炼腿部支撑力和腰胯灵活性。以前我下肢比较僵硬,费力抬

腿也只能抬到膝盖的高度,认认真真练了几年太极拳,现在抬腿轻轻松松就能过腰,而且整个人也变得开朗精神了不少。”

柳根成告诉记者,今年十月,金华还将举办“武林大会”,会中涵盖传统武术、少儿竞技、太极推手、太极拳、散打等五大版块,一方面可以帮助大家检验训练水平,另一方面也可以通过互相交流切磋推动大家在各运动项目上的进步。

浙江省武术协会裁判委员会主任、国家级裁判、本届比赛裁判长俞建社表示,本次大赛选手在技术动作表现方面还有提升空间,这次省级比赛的举办对于太极拳(剑)的普及也有一定的推动作用,希望未来各地市能够多组织活动,普及武术健身,带动更多的人加入到全民健身行列中来。