

德清“花木兰”飒爽英姿展风采



历史上有花木兰替父从军、驰骋沙场,而在今天的德清县,也有这样一位“花木兰”,几十年如一日走在木兰拳法的传、教前列。她叫潘月明,大家亲切地称她为“潘木兰”。

结缘“木兰” 硕果累累

潘月明出生于德清一个小有名气的武术家庭。“我的祖父、父母都是杂技艺人。”潘月明说,她是听着“劈叉”、“前曲”这些练功声长大的。

初中毕业,潘月明成了新市印染厂的挡车女工,练拳占据她全部的业余时间。1993年,潘月明去杭州参加太极拳比赛,无意中看见有人在桂花树下打木兰拳。“这套拳法轻捷如燕,像蝴蝶翻飞一样,太美了。”看得入了迷的她从此四处拜师,直到拜入省木兰协会会长黄亚萍老师门下后,每个休息天都赶往杭州学习拳法。

潘月明没想到,自己是德清第一个木兰拳练习者,更没想到自己会登上木兰拳的顶峰。半路出家的她潜心钻研,一路从业余闯进职业圈,获得个人奖项300余次,带领团队获得金奖100余次。国家级社会体育指导员、国家武术一级裁判、中国木兰拳高级教练等众多荣誉,都是她用汗水结出的硕果。

最令潘月明自豪的是2008年5月,她以国家体育总局评定

的“群众喜欢的社会体育指导员”身份,当选奥运火炬手并参加浙江省境内的接力活动。“我记得火炬接力只跑了一分钟,但挥手却挥了1个多小时。”回忆起当时的场景,潘月明仍按捺不住内心的激动。

倾囊相授 桃李芬芳

如今潘月明已经退休,却更加忙碌,家人都说很难见到她的身影。为了推动全民健身,潘月明放弃休息时间,前往学校、城市广场、社区活动馆、军营、敬老院等地,义务开展木兰拳法的授课和执教活动。

“木兰拳是一项适合中国人的健身运动,让更多人参与进来就是我的心愿。”潘月明在德清县老年大学执教期间,第一期木兰拳班的名额转眼就报满了。老年学员掌握较慢,她就言传身教,对学员不规范的动作,都手把手地耐心指导纠正。在学员好评如潮、口耳相传之下,全县各地的老同志蜂拥而至,老年大学不断增设课程进行扩招,满足大家的学习愿望。

“只要大家愿意学,我就愿意教。”这是潘月明时常挂在



嘴边的一句话。从武术基本功到木兰拳、扇、剑,从5岁孩童到七旬老翁,潘月明教过的学员人数早已破万,由她亲自执教培养出来的木兰拳教练员已达260余人。

推广交流 走出国门

为了让木兰拳更适合全民健身与普及推广,潘月明结合多年教学经验,全身心投入木兰拳的套路演示与标准制定。她曾受国家体育总局特邀,赴北京进行木兰拳规定套路的拍摄,其示范动作被制成教学书籍与视频,成为全国木兰拳比赛评分标准。

“趁现在有时间,我想把热爱了一辈子的木兰拳带到更多地方。”潘月明的心愿,不仅是让木兰拳被更多人熟知与喜爱,更要让其走出德清,走向更广阔的国际舞台。

为此,潘月明积极组建德清县木兰艺术团,参加国内外各项赛事与交流演出。她带领的团队足迹不仅遍布内陆地区,也多次到达港澳台地区,搭建起文化交流的桥梁。同时,她们走出国门,在东南亚、欧洲、美洲等地设有多个木兰拳协会,培养出众多的国外木兰拳爱好者。

(通讯员 张乐乐 姜丽娜)

台州老拳师言传身教推广武术

传统武术源远流长、博大精深,也是非物质文化遗产的重要组成部分。据了解,在台州,市级以上传统体育类健身非遗项目共22项,其中省级9项,包括新前武术、南太极拳、缩山拳、天台皇都南拳。

近年来,台州市开启“文化、旅游、体育”融合发展的新格局。在探索实践中可以发现,围绕传统武术项目开展的各种推

广活动、赛事,其实也是武术文化的体验之旅。

67岁的黄岩人穆宗堂现任台州市武术协会少林分会会长。他自小习武,曾拜师黄岩当地拳师陈天明、黄美约、安仁法师、符鹤龄,精通南拳、少林拳等拳法。从上世纪70年代后期开始,穆宗堂坚持义务教武术。“教学场地都由社会热心人士免费提供。”他说。

穆宗堂教武术,最初从娃娃抓起,曾担任东方红小学(现为锦江小学)、西江小学等多所学校的武术指导。他说:“孩子习武能够强身健体,培养吃苦耐劳的意志力,还能学习武术礼仪,这是课堂上学不到的。”穆宗堂目前在黄岩区东城街道红四村城隍庙教武术。暑假期间,每天下午他教孩子武术,晚上就带领成人学员打太极拳,每场学员达数十人。

台州地区的南拳系武术品种,如缩山拳、方家拳等正在被发掘、弘扬。在天台“武术村”皇都村,有一项百年文化瑰宝,即“皇都南拳”。该拳种始于元

末,村里曾出现“家家习拳,人人会武”的景象。近年,皇都南拳被列入省级非物质文化遗产名录。

如今,皇都南拳正在以一种积极的姿态寻求新的辉煌。老拳师们言传身教,致力于南拳的传承,村里还编撰了《皇都南拳史话》,筹建皇都南拳纪念馆,推动南拳教学进校园,这一切,都在力求让皇都南拳成为村里联结各方的文化名片。

55岁的陈远香是天台县白鹤镇皇都村的“乡土明星”,作为省级非遗“皇都南拳”代表性传承人,为了规范动作,他还将南拳中的“雪山拳”“宋江拳”的套路动作整理成图文拳谱。他从13岁开始学皇都“南拳”,对“南拳”有一份执着的热爱。天台县为发扬“皇都南拳”,出资在皇都村设立了皇都南拳传承基地,并与周边小学联合开办了假期培训班。陈远香知道后,立即前来免费授课。对陈远香来说,给孩子授课,目的就是为了把皇都南拳发扬光大。

(通讯员 诸葛晨晨)



@绍兴

本报讯 近日,绍兴市木球协会一行来到安吉,与安吉县老年木球队开展交流活动。通过交流活动,不但提高了两地木球的技术水平,还建立了交流互访机制,以球会友,搭建起友谊桥梁。

(通讯员 厉苗军)

@宁波北仑

本报讯 日前,北仑区第八届全民运动会(老年体育部)暨区第十八届老年人运动会中国象棋和围棋比赛举行,来自全区各街道、行业(系统)的13支队伍以及裁判员、工作人员近130人参加。

(通讯员 李欢腾)

@宁波鄞州

本报讯 近日,鄞州区老年人体育协会举行上半年度工作碰头会暨桌上冰壶球培训活动,来自全区各镇(街道)老体协分会、各直属分会负责人共40余人参加了会议。会后,还对全区老体协分会负责人进行了桌上冰壶球的指导培训并举办了模拟交流活动。

(通讯员 陆 婴)



穆宗堂指导孩子习武