几十斤石担周身翻飞信手拈来,脚蹬千斤身怀绝技

传承民俗体育,古稀老大爷刘海“身经百战”

本报记者 戴瑞震

七彩人生

近日,在温州白鹿公园举行的“民生杯”浙江省第二届民俗体育精英赛中,有一群表演石担、石锁的老大爷们十分吸睛,尤其是今年已经71岁、被大家称为师傅的刘海,他的表演堪称一绝,引来现场观众们源源不断的掌声。

两块圆盘形状的石片,中心凿出一个直径2-3寸的圆孔,用长八尺的木棍贯穿两头,一个石担器材有四十斤、六十斤、八十斤等,有时放在头顶转圈“雪花盖顶",有时搁在肩、颈、背上耍刀花……能玩石担石锁的人个个都得身怀绝技,而刘海已经从事这项运动50年有余,“小时候没东西玩,就跟着一位玩石担石锁的邻居师傅练,这项运动花费不高,又能锻炼身体。久而久之有了感情,就再也放不下了。”

追根溯源,石锁运动的历史可谓十分悠久,早在春秋战国时期,民间就有了“翘关”、“扛鼎”等活动。到了汉代,擅长扛鼎者被称为“鼎士”,翘关发展到唐代,武士间已经不再是纯粹的切磋技艺,朝廷开设武学科,翘关被列为考试科目之一。刘海认为石锁运动看起来很危险,但其实是非常安全的,“这是一项集力量、技巧、趣味、观赏于一体的健身运动,好处很多。”

回忆自己年轻时的神勇,刘海告诉记者他最厉害时石担加上六七个人,可以用双脚蹬起千斤重担,“可惜现在老了,一个石

担有200斤,现在扛起来有些吃不消喽。”刘海的好朋友67岁的李树清师傅经常自己做石锁,“那些老师傅们留下的石锁都是老古董了,不舍得用,现在没地方做石锁了就想寻找些石头自己做,慢慢琢磨。”在刘海心中十分感谢这门技艺能将大家聚在一起,喝茶、聊天、比划练习,已成大伙每天的习惯,但作为中国的民俗传统体育运动,如今玩石担石锁的年轻人却越来越少了,尤其是在浙江,很多人连这些器材都没有见过。

对于刘海来讲,最担心的就是传承和运动的推广,“外界对石担、石锁的了解实在太少了。家长们不敢让小朋友来练习,怕受伤,但其实你没有力气,是不敢伸手去抓的,那些有腾空抓接的动作,其实对脑子和反应速度也是一种训练。”刘海最大的心愿就是更多的人可以参与到这项运动中来,找到一两个传人。“传承不能只靠一个人,我们已经上了年纪,尽力而为,自己‘动’起来就是一种传承。”

“夕阳”风采

近日,宁波奉化区第一届运动会(老年部)暨奉化区第一届老年运动会门球比赛在区老年人体育协会门球场圆满落幕。比赛吸引了来自大堰镇、松岙镇、锦屏街道、萧王庙街道等乡镇、街道9支代表队近70名运动员参加。 通讯员 周 力

活动室

减重十几斤,一次跳近300个

79岁阿姨跳绳20年,每天都要上体育“必修课”

步入古稀之年,有人打拳养生颐养天年,有人跳舞锻炼越动越靓,而在杭州西湖区,却有一位79岁的老太太,跟跳绳“死磕”了20年,不仅减重十几斤,还越活越年轻。

她就是邹家明。平板支撑6分钟,仰卧起坐100个,呼啦圈100个,跳绳正反跳各1000下……这么多看似与她年龄并不相符的运动项目,却是她每天早上的“必修课”,20年来风雨无阻,从不间断。

深色的运动套装,配上洋气的卷发,79岁的邹家明眉眼弯弯,气色不错,看起来远不像一个已近耄耋之年的老阿姨。而从臀部到小腿紧实的肌肉,更是她运动最好的见证。

从小,邹家明就是易胖体质,初中时还被取了个“小胖子”的绰号。“整个人比较有肉感,看起来圆嘟嘟的。”

58岁时,刚经历丧母之痛的邹家明体重达到120斤,她开始正视自己的身体和身材。于是,在丈夫的建议下,邹家明决定跳绳减肥。

从一两百都跳得断断续续,到能一次性跳近三百个;从常规跳法,到反跳、甚至双摇。邹家明表示,跳绳没有捷径,只有一再地习练。腹部核心力量不够?她做起了平板支撑、仰卧起坐;耐力、肺活量不行?每周一次的游泳,她从未落下,还四次横渡钱塘江。

邹家明跳绳有个标志动作:每次,她都会把手机放进臂包后绑在腿上,直到跳完上千个再拿下来:“这样既能跳绳又能计算步数,一举两得!”

十几年来,即使出远门,邹家明也会随身携带跳绳,每到一个地点,先找可以跳的场地,见缝插针地动一动。2017年,76岁的她跟几个姐妹组团去美国旅行。因为行程安排很满,邹家明每天早晨5点半起床,在宾馆外面的路灯下跳绳,结果成了不少外国人手机镜头追逐的焦点。

此外,已近耄耋之年的邹家明格外爱看歌唱类综艺,从超级女声到中国好声音,几乎场场不落,李宇春、尚雯婕……这些从综艺中走出来的明星,她如数家珍。“有时节目结束都十一点多了……再晚睡觉,我第二天依然六点半起来锻炼,雷打不动。”

(通讯员 李文瑶)

建德举办气排球培训班

9月26日,由建德市老年人体育协会和建德市气排球协会联合举办的2020年气排球教练员,裁判员培训班在老年体育培训中心举行,来自各乡镇、街道、社区以及有关企事业单位的40余名气排球爱好者报名参加了培训。

培训班邀请国家级教练员付雪云、章洪迈等老师,系统的学习了气排球理论和规则,进行了理论考试和场地实践。通过综合考核,绝大多数学员达到了等级教练员,裁判员标准,为基层培养了气排球骨干,也为各类比赛提供了裁判后备军。

(通讯员 陈启浩)