

“动”中体验 “动”中收获

湖州市体育摄影协会会员作品



众生相——温云娟



展翅高飞——王慧敏



乐在其中——费建华



突破——吴彤彬



瞬间之美——陈晓娟

樱花盛宴 雁楠逸园

去年这个春季,有幸走进这一生所见最美的樱园—永嘉雁楠逸园。约定3月9日去永嘉雁楠逸园看樱花,一场细细的春雨也跟随着如约而至,轻柔无声。带雨的樱花,在青山雨雾间衬出,晶莹欲滴,不知是花中泪,还是泪中花,楚楚含情,凄美动容。

樱花花期极短,但异常美丽。它的美在于它恰如其分的淡雅,不浓艳,不苍白,清雅纯洁,没有桃花的浓烈,也没有梨花的丰华,它恰到好处的适宜,让人难以忘怀。

打伞走进樱园,一阵神秘的清香扑面而来,暗香浮动,粉粉白白,数之不尽,一场视觉的樱花盛宴在缠绵的雨

中展现。远远望去,满山遍樱,繁花满树,有白色,有粉色,一片花的汪洋,让人目不暇接,如冰雪般灿烂。

樱花下,那美丽的女子衣裙飘飘,顾盼生情,娇颜巧笑。她们徜徉在花下或拈花或轻闻或回眸,欢快的笑声在花海里回荡。白发苍苍的老者也在花下沉醉,他仿佛在回想自己樱花般的往事。

行走在樱园丛林中,一株株樱花风情万种,美轮美奂,密密麻麻爬满枝头。近看,樱花树干光滑呈棕褐色,每根树枝上都长着七八朵花,花多叶少,一丛丛,一簇簇,有的含苞欲放,有的刚刚开放,用手去摸它,丝滑而又柔嫩;细看,花瓣上长满茎叶,像树杈一样分

散开来,若隐若现,有种莫名的美。花瓣中间簇拥着鹅黄色的花蕊,花蕊像朵朵太阳花,迎风招展,婀娜多姿,我无法用文字形容那花瓣的色彩。转身看着满地的落樱,凄美感顿生,仿佛触及我敏感的神经,樱花是灵魂之花,盛开时众人惊艳,凋落时何人挂念,人生就像一场花事,花事一过,万事蹉跎。

走出樱园,缠绵的雨还在飘飘洒洒。门口立着一个石碑,上面刻着:樱“缘”,千里来相会,几个红色大字。那一刻,樱花的美还在眼前浮现,挥手告别樱园,祈祷细雨再轻柔些,不要急着打落满枝的樱花,希望它在枝头抱香持久!

(国家一级体育指导员、温州市旅游体验师、温州市南拳协会副会长姜允素)

世界冠军毛娅绮新书 《跟世界冠军学南拳(漫画版)》

武术最初应用在军事上,中国历史上一些优秀的武术家也是军队将领。比如:俞大猷、戚继光等,不仅排兵布阵、领兵作战,也留下了珍贵的拳械套路、武术理论著作。



千百年的历史中,武术也不是一成不变,有的和中医结合,有的和戏曲结合,有的和宗教结合,分别成为不同的文化。

Lesson 31 水浴

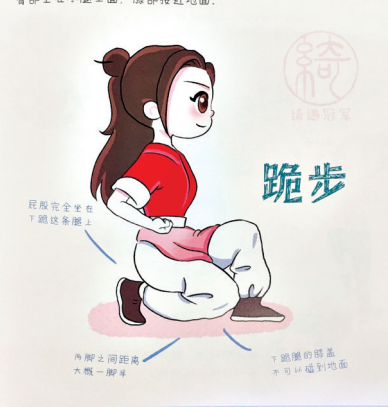
习武练拳后容易疲劳,各种水浴是消除疲劳的一种方法,水温的不同对疲劳的恢复作用也不同。



温热的水浴,能刺激全身血液循环,增强新陈代谢,改善肌肉营养。有些成年运动员会在专业人员协助下采用短时间冷水浸泡,刺激皮肤血管收缩和舒张,使血液循环加速,加快代谢废物排出。

对于小朋友来说,运动后进行正常温水浴,能起到很好的健康作用。不过要注意,水浴时间不能太长,否则会导致毛细血管过度扩张,血流速度减慢,反而不利于机体恢复了。

两条腿前后站立弯曲下蹲,前脚掌踩地全蹲,后脚跟离地屈膝,臀部坐在小腿上面,臀部接近地面。



Lesson 06 服饰装备

出门当武侠,装备当然很重要啦!按照武术套路竞赛规则和裁判法的规定,南拳比赛的服装,要有中国式的风格。



上衣1厘米的边,可以和上衣同一种颜色,也可以用不同的颜色。根据自己的喜好搭配哦。