

“85后”太极高手带出千名学员



野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、独立单鞭、玉女穿梭……哪怕是再普通的太极拳招式，郑绿枝都能打得虎虎生风，身后不时传来啧啧赞叹。每天一早，在宁波市鄞州区钟公庙街道金色水岸小区网球场，一袭黑衣的郑绿枝带着30余名学员一起练太极拳。他是名“85后”，练太极拳却已有20多年。身后这些学员大多是“60后”，但她们都亲切地喊他“郑老师”。

社区有个“85后”太极拳达人

据了解，郑绿枝出生于武术家庭。他的父亲郑国军自创了“观海卫太极拳”（以下简称“观拳”），在武术界的名头响当当。在父亲的言传身教下，郑绿枝13岁就开始学拳。

“小时候从五步拳等基本拳法开始练，一练就是几个小时。”郑绿枝直言，学拳的日子很苦。小时候，他每周都跟着父亲爬山，在山顶练拳。这一练，就是整整8年。

20岁那年，郑绿枝开始系统学习观拳。因为基本功扎实，两年时间就学有所成了。2009年，郑绿枝加入中国武术协会，曾在香港国际武术比赛斩获金牌，2020年入选鄞州区首批武术人才库。

太极拳入门简单，每个动作看似毫无力道，其实需要较强的身体核心力量。郑绿枝说：“学会太极拳很简单，几个月就够了，但要想练好，可能需要一辈子。”

每次去公园打拳都会“圈粉”

郑绿枝的父亲一直有个心愿，希望“观拳”有更多传承人，他终身都在做一件事——推广太极拳。这些年，郑绿枝一直在帮助父亲达成心愿。在宁波社区大学的支持下，他将“观拳”以视频讲解的形式放在网上，搭建起一个国内外太极拳爱好者学习、交流、共享的网络平台，形成线上线下互补的教学模式。该网上教学平台还被教育部社区教育研究培训中心授牌确认，是宁波体育类唯一上榜的项目。这几年，远在美国、保加利亚、柬埔寨等地的学员都纷纷跑来拜师学艺。

2016年，郑绿枝入住金色水岸小区，加入首批社区达人库。第二年，他开设观拳公益培训班，首期就有50多名学员。

学员之一的张惠敏今年69岁，打了20多年太极拳，两人算是“忘年交”。两人组建了鄞州区武术协会钟公庙分会，目前已经有55人加入。“每天6点开始，很多学员一起打太极拳。这么多年下来，感觉身体好了不少，连感冒都很少了。”张惠敏笑称。

社区的公益培训班，来的不光是社区居民，连宁波诺丁汉大学的留学生都慕名而来。有一位来自俄罗斯的留学生带来了四五个同学一起练习，学了一个多月。

学员把“八段锦”带进了病房

近年来，郑绿枝几乎每年都会开设公益培训班，老年班、少儿班、亲子班等。根据不同的年龄层，他会定制不同的拳法，很多学员从此和太极拳结下了不解之缘。

“我的学员中，不光有‘60后’，还有‘90后’甚至‘10后’。我希望更多人能了解太极，走进太极，开启健康的生活方式。”郑绿枝的学员已有上千人，他们中很多人一直坚持打太极拳。

学员中有一人很特别，她叫毛聪波，是鄞州二院的一名护士长。2018年12月，她无意间参加了郑绿枝的公益课，从此爱上了太极拳。空闲时间，她跟着郑绿枝学习“八段锦”，学成后她就把这套动作带到了医院的病房里。每天，她都会带着病人一起做“八段锦”，针对病人的个体情况改编动作，帮助病人加快康复，深受好评。

“我希望有一天，太极拳能走进校园，走进课堂，让更多人感受太极拳的魅力。”郑绿枝觉得，这一天越来越近了。

（通讯员 薛曹盛 高秀慧 傅琳洁）

“热力宁波·体育市集”燃动甬城

体育好物市集、精致露营深度体验、街舞battle、滑板表演、滑雪模拟、射箭、动感单车热力挑战，更有真实赛级470帆船、沙排比赛实景登陆现场……10月15日-17日，集“潮运动”与“高颜值”“时尚感”与“烟火气”于一体的一站式体育主题市集“2021热力宁波·体育市集”开集。

本次活动以传统市集摆摊形式结合潮流运动体验、特色培训、产业展销等体育本体业态向商业、文化、艺术产业等泛生态方向发展“破圈”，营造一个集吃、喝、游乐、赛、运动体验、体育博览、互动社交、网红打卡等于一体的沉浸式体育消费场景。活动共吸引了5万余人次前来参与，拉动线上线下成交量达20余万元，市集招募了近百个摊位，涵盖本地体育名品、网红咖啡轻餐，更有各类跨界品牌快闪店。热力挑战区互动不断，其中，互动类体育项目尤为受到欢迎，市民甚至排起了长龙竞相体验。

由宁波本土户外运动品牌挪客、爱路客、荒野咖啡、野森领士等联合打造的精致露营体验区以超高颜值吸引了大批市民驻足体验。商户童先生表示：“露营、咖啡这些元素都是当下年轻人崇尚的时尚生活方式。尤其在疫情常态化下，越来越多的人注重健康、享受自然，这次活动给了广大市民一个普及户外运动知识和推荐户外用品的平台，希望今后能多开展此类线下活动，把运动时尚的快乐带给大家。”

市民周先生在雨中体验了射箭、冰壶等项目，望着沙排场上队员不惧大雨享受比赛的情景，他激动地说道：“第一次在雨中看沙排，实在太刺激，太难忘了！这场雨让我深深感受到体育精神”。

据了解，此次体育市集，旨在配合宁波推进国际消费城市、夜色甬城和国家体育消费示范城市建设，构建国内国际双循环相互促进的新发展格局，创新体育消费新载体，助力杭州2022年第19届亚运会，拉动体育经济，围绕“活力宁波”“时尚体育”“运动健康”等元素，为市民打造一站式体育主题市集。

（通讯员 范宏）



乒尽全力

日前，在嘉兴市秀洲区竞秀馆内，2021年“芯能科技杯”山水文化名城乒协联盟乒乓球比赛开赛。比赛共分为联盟高级组、业余混合对抗组、会长组三个组别。经过激烈角逐，最终，芯能科技队、嘉兴南湖队、杭州西湖队联盟高级组获冠亚军。

通讯员 沈建峰

160多位“铁友”角逐绍兴第二届铁人两项精英赛

本报讯 日前，中国·绍兴第二届铁人两项（游泳）精英赛在绍兴市奥体中心开赛，国内160多名“铁友”欢聚比拼。

160多名运动员首先进入游泳赛段，经过1.2公里的水中比拼后，陆续上岸到换项区，换上各自的跑步装备，紧接着沿市奥体中心内环跑4圈，冲向终点完成比赛。来自上海的“铁三”达人李琦晟以41分23秒的总成绩率先完成比赛，获得男子组冠军。

“我是第一次来绍兴，之前是比铁人三项的，下半年的比赛将陆续开始。参加本场比赛是以赛代练，以调整检验自己的训练体能状态，主要是适应比赛节奏。”李琦晟说。

女子组第一名于姝璐是原八一队专业运动员，曾在2018年中国铁人三项联赛中七战七捷，以绝对统治级实力赢得大满贯。在这次比赛中，她以47分19秒的成绩获得女子组第一名。“我去年也参加了，我希望这

场赛事能够成为绍兴的品牌赛事，能年年办下去！”于姝璐说。

据介绍，铁人两项赛是由铁人三项运动相关运动项目演变组合而来，有游泳组合，也有骑跑或骑游组合等多种形式，主要目的是为推广铁三项运动让更多的人来体验参与这项运动。绍兴市奥体中心因地制宜设立的游泳铁人两项赛，已成为备受国内铁友关注的赛事。

（通讯员 冯建华 薛泽然）

■浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85178608

本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223

法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师

战略合作伙伴

