

把武术练成了艺术

金华这位老人在社区开班授徒弟子过千



七彩人生

在金华开发区江南街道金龙湾社区,73岁的张天薇是有名的运动达人,1999年成立了天风拳协会,会员从最初的10个人发展成为如今的1000多人。

每个双休日下午1点至4点,张天薇会带着一群人在市区双龙大桥桥底下锻炼身体。最近一段时间,她带着金龙湾社区的居民们练天风剑,一群人踏歌起舞、摇曳生姿。“武术与舞蹈相结合,动起来又美又飒,我很喜欢。”陈雪鸣跟着张天薇练了很多年。

与陈雪鸣一样,何春风、胡春花、陈素文、吴群仙也都跟着张天薇学了很多年,还当起了张天薇的助教。张天薇给学员们露了一手。随着音乐声起,时而长剑凌空行云流水,时而竹扇挥舞上下翻飞,让人眼前一亮。

这群人所练的拳、剑等武术套路天风拳系列都是张天薇编创的。别小看这套民间武术,早在1997年,国家启动“全民健身一二一工程”之际,天风拳就被编入伍

绍祖主编的《中华体育健身方法》第一卷。2002年,人民体育音像出版社出版的“中华武术展现工程名人名家拳种”中,张天薇的天风拳和她父亲张序熙的意拳名列其中,在收录的88种民间武术中她一家就占了两席。她还带着何春风等人走出金华,上海世博会、上海世界健康博览会和香港民间武术艺术节等,全国各地不少民间艺术展会上都留下过她们的身影。

“自疫情以来,我几乎没出过远门,就想着在当地多做点贡献,发动邻居们健身。”9月底,张天薇找到金龙湾社区党支部书记詹金娥,请她在社区居民群里发布招募学员的通知。从10月9日开始,每星期双休日下午,社区里30多人与社区外的学员一起跟着她健身。“她教得很耐心,每个动作都很有美感,我特别喜欢。”有居民说。

小时候,张天薇体质不好,读书时常常生病,但天性活泼的她闲不住,是班里的文艺委员,喜欢唱唱跳跳。高中时,体育老师教给她一套拳和剑。初学武术,张天薇骨子里的天分被激发出来了,她深深喜欢上了武术,

后来下乡当知青也带着本书,跟着书上的一招一式学习各种拳术、剑术。练武的直接好处是健身,原先体弱多病的她渐渐地很少生病了。

“我喜欢武术,后来也尝试着创新,让更多的人可以练习。”张天薇将武术与舞蹈结合起来,删减其中打滚、腾空跳跃、双膝着地等动作,加入一些舞蹈过渡动作,配上音乐,使得每套拳动作更优美、易学。几年时间里,她陆续改编、创作了九套拳、剑、扇套路,她将这些带有自己个人风格的武术套路命名为天风拳、天风剑、天风扇系列,以民间武术的形式推广,徒弟过千。

2004年首届全国“珍奥杯”获浙江赛区金奖、2004年首届全国珍奥杯获“中国魅力老人”荣誉证书、2008年当选为《二十一世纪中华武林百杰》、2010年获上海世博会“城市广场文化活动”证书、2018年获香港回归20周年“春晚活动银奖”……张天薇在习武的道路上,凭着自身的努力、坚持和天分,创出了自己的一番新天地,不但达到了“强身健体”的初衷,而且收获满满。

(通讯员 吴彰义)

杭州富阳举行柔力球交流活动

本报讯 12月2日,由杭州市富阳区老年人体育协会主办、富春街道老年人体育协会协办的“迎亚运 展风采”2021年富阳区富春街道社区辅导站中老年柔力球套路交流活动,在富阳区老年健身中心二楼举行,吸引了众多来自各社区辅导站的柔力球运动爱好者参加。

各参赛代表队分别进行了柔力球规定套路和自选套路的表演,共16个节目,展示出了柔力球套路的别样风采。参赛队员身着统一队服,挥动手上的球拍,一颗小小的柔力球被轻盈地抛出、落下、翻转,动作一气呵成,整齐而柔美。队员们以球会友,倾情享受运动快乐的同时,既充分展示了老年人积极向上的精神风貌,又将柔力球的独特魅力体现得淋漓尽致。

据悉,富阳区将大力发展柔力球的推广工作,力争再发展更多的中老年人参与到柔力球的运动项目中来,通过欢乐健身,共享体育魅力。

(通讯员 鲍学红 潘国峰)

冬练三九

12月5日清晨,在建德市新安江滨公园,不少中老年晨练爱好者在练习太极拳。入冬以来,在建德市新安江城区的公园、广场、绿道等场所,每天都有近千位市民进行太极拳、晨跑、排舞、健身操等锻炼。

通讯员 宁文武



200位海岛中老年人健康迈步

2021全国老年人健步走联动舟山定海

天高云淡、阳光明媚,舟山定海城北湿地公园,鼓声齐鸣,热闹非凡。日前,由舟山定海区老年体协组织的2021年全国老年人健步走大联动定海分会场活动在这里举行。来自全区40个健身站共200多名中老年人参加活动。

随着主持人一声令下,健步

走队伍分成两列队形,沿公园绿道进发。和着音乐的节拍,迈着矫健的步伐,大家精神抖擞,满面笑容,沿公园绿道健行二圈,整个过程用时30分钟。定海区老年体协所属的欣欣洋腰队、晨练腰鼓队还带来了洋腰和腰鼓助兴节目,为活动增添了欢乐祥和、热烈

喜庆的气氛。

定海区老年体协相关负责人表示,希望通过健步走大联动活动带动更多的老年朋友投入到体育健身活动中来,使更多的老年朋友真正享受到体育健身带来的健康和快乐,进一步推进全区群众体育运动的深入开展。(通讯员 春草)



@松阳

本报讯 12月3日,松阳县老年体协在县门球活动中心举行全县乡镇街道老年人第四届兜球、第二届飞镖交流活动,全县18支队伍130余名运动员参与活动。

(通讯员 李德贵)

@宁海

本报讯 12月4日,宁海县第十届运动会老年部桌上冰壶球比赛在县体育馆落幕,来自全县各机关和乡镇(街道)的20支代表队参加了比赛。经过2天的紧张角逐,最终,岔路镇、县直机关老体协和跃龙街道代表队分获前三名。

(通讯员 惠广亮 华建平)