

林玮:开弓论“箭” 坚持到老



左手持弓,右手搭箭,调整呼吸,引弦瞄准,脱弦射向前方的靶心……每当这时,台州的传统弓爱好者林玮的内心就充满了自豪感:“我和老婆就是骑马认识的,射箭是一个可以坚持到老的爱好,她很支持我。”林玮说。

从小有个骑马射箭梦

林玮与射箭结缘,是在2005年。那时,台州有不少马场,他喜欢上策马奔驰的感觉。因为骑马,他又见识到了射箭这项运动,喜欢上了射箭。“骑马、射箭都是我小时候想玩的运动,只是小时候没有条件。”林玮说,长大了有能力后,就想去实现这个梦想。

那时,台州玩射箭的人很少,林玮找了半天,才加了一个温州的射箭群。因为资料少,他只能在网上搜寻各种资料。在射箭沙龙网站查看了各种帖子和资料,几个月后,入手了第一把弓箭:竞技反曲

弓。“我购买了零件自己组装,组装一张30磅的弓,一共花了4000多元。”林玮说,相比其他类型的弓箭,反曲弓上手比较快,不过不管哪种弓箭,要想射得好、射得准就绝不是那么容易了。

自从接触了传统弓,他就彻底入了射箭这个“坑”。在他看来,传统弓并不只是一项运动,而是一种传统文化。为了解各种弓的性能,林玮买了很多不同的弓。“我喜欢的是长梢弓。”林玮说,一方面是他有古典情结,另一方面这类弓性能比较均衡,各方面都不错。

去国外参赛搜寻古籍

“古代射法有很多,现在主要是地中海式射法和蒙古式射法。一开始我也走了不少弯路,因为能找到的资料太有限了。”林玮横向对比了很多资料后,最终摸索出了一些自己的门道,“关于射箭,最出名最具学习价值的是明代高颖的《武经射学正宗》。”

“我们还众筹买了明代的《射史》。”林玮说,这本书电子版每人一份,出钱最多那个群友拥有纸质版。虽然古籍很难寻找,但他们乐在其中。

为了能有更多交流机会,林玮出国参加各种射箭比赛。2011年,他参加了韩国的世界传统弓大赛;2012年,2013年他参加了土耳其阿玛西亚世界传统弓邀请赛,并在

2013年代表中国获得团队亚军;2014年他参加了土耳其Biga举办的骑射比赛。

林玮说,第一次去韩国参加比赛时,是被朋友带过去的。之后就萌生了参赛的兴趣。因为来自不同国家的射箭爱好者在一起,可以了解不同的射法和文化。“土耳其就去了4次,3天比赛,半个月自驾游玩。”

期间,他还参加过一次骑射比赛。“比较遗憾,成绩不理想。”林玮说,那是他第一次见到沙加阿拉伯马,到赛场时,别的选手都已经挑选了马匹,只剩下了速度赛马,速度太快不好控制,并不适合骑射比赛,不过这也是不同的感受和经历。

这个爱好会坚持到老

林玮曾参加一个培训课,跟随日本的弓道高手学习,“喜欢的东西,还是要坚守。这是一个可以坚持到老的爱好。”

林玮偶尔也会给人上课,传播射箭的文化知识。“乐清、天台等地我都去上过课,也给天台小学、学院路小学的孩子上过课。”林玮说,授课时,在讲述射箭专业知识的同时,他会穿插一些历史故事,让讲课变得生动有趣,而各种各样的装备,更是吸引了大家的眼光。

耳濡目染下,女儿也喜欢上了射箭。“我给女儿配置了一把12磅的弓,她想玩就玩。”林玮说,妻子也很喜欢骑马,他和妻子就是在骑马时认识的。他们还曾在新疆花了4天3夜,穿越无人区。不过,林玮也提醒,骑射是一项比较危险的运动,要带好护腕、手套等,保护好自己。对于未来,他希望,自己可以继续坚守,并有多人了解射箭这项运动。

(通讯员 施亚萍)

第二代健身设备“亮相”舟山普陀 “语音播报”引导市民科学运动

“智能划船机,运动时长59秒,运动次数51次,运动能耗7650卡……”近日,第二代智能健身器材亮相舟山市普陀区六横镇,市民在家门口就能免费享受到智能健身带来的全新体验。在礁潭新村外湾公园,今年80岁的市民叶老伯正在体验刚安装的二代智能健身器材。叶老伯说,新的健身器材很先进,会自动播报运动时间,通过屏幕还能看到自己的运动数据,掌握自己的健康状况。

区别于普通的健身器材,这些健身器材都“戴着”一顶由太阳能电池板和遮阳篷组成的“帽子”,既能遮风避雨,又能储备电量,用于健身器材各种功能。使用器材的市民只要通过“全民健身”

微信小程序,扫描设备二维码后,运动数据就能实时上传到云平台,随时查看器材使用频次和运动数据,让全民健身更环保、更智能、更科学、更有趣。

“二代健身路径建设最初的核心就是通过智能设备,引导群众有目的、有计划的来进行科学健身。”镇文化站相关负责人介绍,目前,六横共安装智能划船机、智能漫步机、智能跷跷板、背部训练器等二代健身器材10部,分别位于蛟头新村、杜庄村、礁潭新村。下一步,六横镇将根据智能设备的使用情况,加大体育场地设施建设力度,使全民健身场地覆盖率不断上升,在“动起来”的基础上聚焦“科学运动”。

(通讯员 俞玮熠)



太极风韵

12月8日,2021年全国百城千村健身气功交流展示活动(杭州站主场)暨建德市亚运观赛空间试运行启动仪式在建德市新安江广场举行。

通讯员 陈启浩