

习武77载 教拳50年 海盐耄耋老翁太极伴人生



七彩人生

走进海盐89岁太极名家虞志荣,在虞老先生家中,墙上挂的,橱里摆的,纸盒装的全是他几十年太极生涯一路走来的艰辛历程,付出心血洒下汗水所取得的成果和荣誉,其中一幅是由《中华武术》杂志创刊人、武术名家、书法家昌仑老师书赠墨宝“武之魂”刚劲挺拔三个大字。

虞志荣,艺名虞雄伯,12岁在沪西体育场学练少林拳6年,18岁时拜师吴式太极拳第三代传

人、时任上海武术队教练、曾获首届全运会和首届全国武术大赛太极拳冠军杨炳诚。他跟随师傅冬练三九、夏练三伏,10年苦练大有长进。虞志荣自1970年以来一直义务教拳,传教辅导点遍及各地,有各年龄段各阶层学生弟子数千,甚至有从哈尔滨、绥芬河、杭州等地慕名远道而来的太极爱好者、武术教练和参加核电建设的外国专家。50年义务教拳,深受学生、弟子的推崇和爱戴。

为传承吴式太极拳,他不断求学进取,与名家见面切磋交流,采各家之长,锲而不舍努力追求太极武术理论与实践的完美结合。曾五次参加中华武术大学堂太极名家讲堂学习,多次参加国、省级太极拳培训,取得

国家级技术和涉外武术教练资格。2018年《中华武术》连续三期登载他把传统吴式117式改编而成的“吴式30式太极拳新教程”。2006年之后,他代表海盐或个人参加国际、国内武术大赛屡创佳绩,共获金牌39块、银牌4块、奖杯10余座。2019年在北京举办的中华武术大学堂第十二期名家讲堂,特邀虞志荣为吴式太极拳主讲。

虞志荣是吴式太极拳第四代传人,也是海盐唯一七段位职称。《中华武术》杂志曾以“一曲评弹跨今古、一套太极伴人生”介绍了他的事迹。习武练拳77年,义务教拳50年,如今已近90高龄耄耋老翁,每天仍在晨练习拳和传



教辅导,太极拳陪伴他健康快乐、美满幸福的一生。

(通讯员 张承德)

鏖战正酣

近日,为期7天的宁海县中老年篮球比赛在县体育馆开赛,来自全县各地的7家篮球俱乐部组队参加,以单循环赛的形式开展角逐。

通讯员 惠广亮 文/摄



场上比高低 场下学技术 嘉兴接棒全国老年人 气排球推广交流活动

本报讯 12月6日至7日,以“追寻红色记忆 传承革命精神”为主题的2021年全国老年人气排球推广交流活动(嘉兴站)暨嘉兴市气排球公开赛举行。共有嘉兴五县(市)三区的16支男女气排球队150余人参加。

在赛场上你来我往,表现出良好的团队协作精神,充分发挥气排球运动的技战术水平。他们高超的球技赢得了场上观众的阵阵掌声,展示了老年运动员积极向上、勇于拼搏的竞技水平。

最终,男子组海宁队、海盐队、秀洲区、南湖队分获1至4名;女子组南湖队、海宁队、秀洲区、海盐队分获前4名。交流活动期间,组委会邀请了国家级裁判员作裁判工作知识讲座,还邀请了浙江省气排球协会会长就如何打好气排球进行了技术示范讲解,听课气排球爱好者达100余人。

(通讯员 汪文奎)



@诸暨

本报讯 近日,诸暨市第十届运动会暨第十一届老年人运动会桥牌赛结束。共有来自系统组、镇乡组的9支队伍共聚一堂、同场竞技。最终,由诸暨市职教中心、湍浦中学教师团队共同组成的诸暨市教体局队荣获系统组团体第一名,陶朱街道获得镇乡组团体第一名。

(通讯员 蒋梅君)

@台州黄岩

本报讯 近日,台州黄岩老年体协组织乡镇街道的中老年舞蹈爱好者在两岸三度营地举行广场舞(健身腰鼓)交流活动。队员们面带笑意,喜庆欢快的表演感染了现场的每一个观众。营地附近的村民也都闻声而来,驻足观看,现场叫好声不断。

(通讯员 胡阳艳)

东阳:丰富老年体育 擦亮“国字号”招牌

清晨,当很多年轻人还在睡梦中时,东阳市许多休闲公园、健身场所内已聚集了一群群起早运动的老年人。晨跑、太极拳、广场舞、柔力球……运动项目五花八门,老人们动作娴熟、精神矍铄,就像是在开展一场老年“武林争霸赛”,而这样的精彩几乎每天都在上演。

近几年,随着全民健身的不断推进,健身群体逐渐庞大,越来越多老年人加入到运动行列,成为健身队伍中一个重要的组成部分。

据了解,目前东阳市老年人体育协会已创立了17个体育项目专委会。“找到一个适合自己的运动项目,可以在强身健体的同时,陶冶情操。”市老年人体育协会相关负责人介绍道,丰富的体育运动项目,大大提高了老年

人参与健身的积极性,增强老年人运动健身的满足感、幸福感。

近几年,市老年体育工作取得新进展。市老年人体育协会组织举办了各类老年人体育项目比赛交流会,例如“十月金秋”广场舞大赛、持杖健走手杖操赛、可乐球比赛等,吸引了全市各镇乡街道的老年人广泛参与,并在金华市获得佳绩。东阳已成为拥有“全国老年气排球之乡”“全国老年太极拳之乡”“全国柔力球之乡”“老年体育健身球之乡”4块国字号老年体育项目品牌的县市。

今年,市老年人体育协会还组建了科学健身促进会,开展健身辅导员培训、关爱健康公益行动等,以此关爱老年人,引导老年人科学健身运动。

(通讯员 吴意琼)