

走出去 请进来 余姚小镇掀起“太极热”



活动室

每当晨曦初现或夜晚来临,在余姚小曹娥镇朗海村农民公园里都会有一群老年人随着舒缓的音乐习练太极拳,在忽开忽合中享受太极拳力与美的舒适惬意。

行云流水、刚柔并济、动静相宜……太极拳的动作柔和,功夫步步深入,常年练习可以防病、健身。近年来,随着生活水平的不断提高,这种健身项目已逐渐受到了小曹娥镇老年人的欢迎,并相继在曹娥、朗海、镇海三个片建立了太极拳队伍。

近日,笔者来到小曹娥镇朗海村农民公园,看到这里练拳舞剑的身影与广场舞舞姿各有“阵地”。“太极拳是一种适合生理的

健身运动,它对中枢神经系统起着良好的影响,加强了血液循环,减少体内淤血,改善了消化作用与新陈代谢过程。”担任业余教练的施惠娟说,“它几乎适应各种人体慢性疾病的康复,对神经衰弱、高血压、心脏病等等,都有良好的辅助疗效,是一种老少皆宜的养生、保健运动。”

村民应增炎、于秀珍夫妇家里开店生意很忙,但是他们合理安排时间,做到生意、训练两不误,每天坚持晨晚两练。应增炎说:“时间再紧,我们也要保证每天有一个小时以上的练习。”而原先患有肩周炎的于秀珍更是高兴地告诉笔者:“太极拳已经‘打’掉了我的肩周炎。”

近年来,小曹娥镇老体协也积极引导,联合成校开设了特色课程,通过“走出去”“请进来”等多种方式,在中老年群众中积极

倡导习练太极拳、气排球等体育活动,让“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的理念深入人心,使越来越多的中老年群众加入到健康锻炼的队伍中,一股“太极风”正在悄然兴起。

“为推广太极拳健身运动,我们在4月底至5月中旬举办了为期18天的24式简化太极拳培训班,邀请了省涉外传统武术准特级教练、杭州市武术协会文鼎苑教练站主教练朱渭江讲课。”小曹娥镇成校校长周新告诉笔者,“朱教练不仅自己太极拳功力深厚,而且他在教学上,由浅入深、由表及里、循序渐进、耐心认真,帮大家调整拳架,讲解招式,对每个动作的身法转换、虚实开合、上下相随都作了详细的讲解。将太极拳松静为本、阴阳相济、以柔克刚、天人合一的文化内涵融合到教学当中,深受广大学员的赞誉和好评。”

近日,培训班举行了结业式。在朗海村农民喜乐中心多功能厅内,当一阵舒缓的音乐响起,50多名太极拳爱好者整齐列队,伴随着古典悠扬的配乐,他们时而挥拳,时而踢腿,体态轻盈,动作收放自如,在一张一弛之间享受着太极运动的乐趣,演绎出中国武术博大精深的精神内涵。

“我们还聘请了6名业余教练员,分派到三个片开展教学。”小曹娥镇老体协负责人陈爱清介绍,为进一步推动太极拳运动在基层的发展,提升太极队伍专业化水平,助力全民健身活动,该镇还利用清晨和晚上的业余时间,选派业余教练员到各地晨晚练点进行辅导,帮助学员掌握动作要领。正是这种下沉教学,直接带动了小曹娥镇太极拳运动的发展。

(通讯员 王文苗)



5月21日,建德市老年体协木兰拳分会的100多名巾帼健身队员正在新安江广场上练习木兰拳、剑、扇等动作,整齐划一,动作优美,尽情地享受全民体育健身运动所带来的激情和快乐。

通讯员 宁文武



@杭州

本报讯 5月20日,杭州市第九届老年人体育健身运动会健身球操比赛在建德市老年体育健身活动中心落幕。来自全市10支队伍的近200多名选手参加了单人、双人、单球、双球等健身球操项目比赛。

(通讯员 宁文武)

@宁波鄞州

本报讯 近日,全国老年人太极拳健身推广展示大联动(鄞州分会场)活动在宁波鄞州云龙镇文化中心广场举行,来自全区250多名太极爱好者先后进行了28式太极功夫扇、24式太极拳等表演。

(通讯员 陆 婴)

@衢州

本报讯 5月23日下午,衢州市第四届“烛光杯”老年篮球赛战火重燃。参加本届比赛的四支队伍,每个队备战人员16人。比赛时间为即日起的每周日下午和晚上。

(通讯员 陆 路)

@新昌

本报讯 5月22日上午,新昌县老年人门球培训活动正式拉开序幕。来自该县拔茅、澄潭、湖莲潭、西山、南岩、西郊、城南和凤山等村(社区)组织的50余名中老年门球爱好者参加培训。根据安排,培训将历时2个月。

(通讯员 吕明洪)

金华新添老人健身好去处

本报讯 5月21日上午,金华市老年人体育活动中心(双龙馆)暨金华开发区老年人体育活动中心启用仪式在金华五佰滩公园举行。这座该市最大面积的老年人体育活动中心正式投入运行。

金华市老年体协主席蔡健希望以此为契机,丰富老年人体育健身内容,提升老年朋友生活品质,进一步发挥场地的使用效益和社会效益,成为城市文明建设

和推动全民健身、做好老年体育工作的新抓手,增强老年朋友更多的获得感和幸福感。

据了解,该场所原是市区老年人最初的体育健身场所,但由于运动设施较为简陋未能充分发挥应有的作用。为更好地满足辖区老年人不断增长的多层次多元化体育需求,完善公共体育设施,促进全民健身多元化发展,解决好老年市民“去哪儿健

身”的问题,今年3月,开发区对该场地重新整体设计并进行全面整修,历时两个月竣工。提档升级改造后的开发区老年人体育活动中心建筑面积达2300平方米,目前已开设了乒乓球、羽毛球、气排球、舞蹈、飞镖、嗒嗒球等多个专用场馆。今后该基地将由开发区老年体协负责管理,免费向老年市民开放。

(通讯员 贡小兵 胡玉娉)