退而不休 传递运动快乐

七彩人生

柔力球、武术、太极拳等体育运动方式不仅能够强身健体,还能够愉悦身心,因此吸引了不少老年人参与,其中有些老人还在该领域取得了一定的成就。杭州的杨持真和永康的池庭有便是这样两位老人,他们一位喜欢柔力球,一位钟爱武术,并且致力于带动身边的人一起运动,把健身养老的理念传递给更多人。

柔力球达人杨持真:从业余选手到“国家级裁判员”

杭州市西湖区退休干部杨持真是位名副其实的柔力球达人。2003年退休后,她一门心思练习柔力球,经常对着镜子“抠动作”,一练就是大半天。功夫不负有心人,一颗小小的柔力球,在她的舞动下,变得乖巧又灵活。

作为杭州市西湖区老干部活动中心柔力球队、区灵隐街道柔力球队等多支球队的带头人,杨持真积极带队参加全省企业运动会、迎奥运黄龙健身节等各类比赛和展示表演。2005年,她组建了西湖区柔力球队,并于2007年代表杭州市参加由国家体育总局和全国妇联联合举办的柔力球比赛,被评为“巾帼文明健身队”,同年获评“杭州市一级群众文化团队”。

此外,杨持真还致力于柔力球运动的推广,作为志愿者,义务普及柔力球运动知识和技巧,坚持每周3次柔力球竞技、2次球操的健身辅导工作。2013年,她指导全区11个镇街成立11支柔力球队,让柔力球运动在西湖区遍地开花。同时,她组织文化体育爱好者建立了西湖区“欢乐时光老干部艺术团”,热情为老同志服务,为他们搭建交流活动平台。

怀揣着对柔力球运动更高的追求,2008年和2016年,杨持真分别考取柔力球“一级裁判员”和“国家级裁判员”资质,成了一名专业的柔力球裁判。至今已执裁省市区比赛40余次,多次担任市、区级比赛裁判长、副裁判长,为柔力球运动的提升推广发挥着重要作用。

武术达人池庭有:让中华武术代代相传

池庭有是永康市政协原副主席,退休后,他一手创办了市武术协会,广泛组织开展武术活动,积极传承民间传统武术,为永康武术的发展作出了积极贡献。

据了解,在永康市武术协会成立前,池庭有便已是“武林中人”。上世纪90年代,池庭有向上海太极大师谢炳灿等求教,学习了85式太极拳、东岳太极拳(二路)、东岳太极刀和东岳太极枪。2006年退休后,池庭有着手组建永康市武术协会,并被推选为协会主席。经过10多年的发展,协会已有会员2500多名。

武术协会成立之初,池庭有就办了件大事——举办永康首届城乡武术大赛。“这次比赛也算是摸底,结果让我很惊喜。当时,报名的运动员就有448名,少林棍、武当剑、铁头功、铁砂掌等功夫一一亮相。强大的群众基础,让我对永康武术的未来充满信心。”池庭有说,这次比赛得到了省武术协会有关领导的赞扬,“城乡武术大赛在全省是首创,办得这么好真不简单。”

十几年来,武术协会累计举办培训班21期,参加培训人数3535人,建立武术健身站点300多个,武馆武校30多家。组织参加省内外武术比赛40余次,参与运动员人数1533人次,带领运动员参加第五届至第十届浙江国际传统武术比赛,获金牌571枚、银牌524枚、铜牌206枚。

让人称道的是,池庭有在带领永康市武术协会不断壮大的同时,始终不忘保护、传承民间瑰宝——打罗汉。

打罗汉是永康市民间传统武术表演,至今有近千年的历史,由于种种原因,在永康市武术协会成立前已濒临失传。“我组织力量进行挖掘整理,请老拳师一个动作一个动作示范,专人负责记录拳术的动作和名称。”池庭有说,他们共整理出36套徒手拳和28套器械套路名称,同时,还请少林寺武僧对43个村85名罗汉拳骨干进行了7天培训,使“打罗汉”这一民间传统武术得以更好地传承和发扬。 (通讯员 劳 赣)

赛门球 拼技艺

日前,2021年建德市中老年人门球赛在洋安大桥门球场举行。来自全市24支代表的180余名门球爱好者参加了本次比赛。

通讯员 宁文武

传承红色精神 弘扬太极文化

新昌老年人运动场上展风采

本报讯 6月28日,由新昌老年大学主办、新昌老年大学兰之园太极拳队承办的“传承红色精神 弘扬太极文化”——庆祝中国共产党成立100周年百人太极展演活动举行。

在太极展示环节中,随着悠扬的音乐声,大家整齐划一地展示了24式简化太极拳、32式太极剑、健身气功八段锦、太极功夫扇等5个太极拳健身项目,展示了太极之美,运动之美。

值得一提的是,活动中参加《健身气功·八段锦》表演的爱康兰之园太极拳队,这是一群与癌症拼搏的英勇斗士,他们展示了热爱生活、热爱运动、健康向上的精神风貌。

随着《男儿当自强》和《中国功夫》激情昂扬的音乐节奏,精彩的百人太极拳和太极功夫扇表演,把活动推向了高潮。气势磅礴的场面、整齐划一的动作,充分展示了太极文化的魅力,赢得了现场观众的阵阵掌声。

(通讯员 陈茂璋 潘苗妃)