

陈语：“00后”的咏春之道

本报记者 华雨晨

看过电影《叶问》的人大都会对甄子丹演绎的一代咏春拳宗师叶问印象深刻。电影中,叶问稳重儒雅、后发制人,利用寸劲见招拆招,快速出拳,打得对手无法近身,毫无还手之力,让人对中国武术肃然起敬。

六年前,电影《叶问》第3部上映,在9岁的陈语心中埋下了种子。“爸爸,我想学咏春。”正是因为《叶问》,她的习武之路就此开启新的篇章。

练冲拳 1000 次不觉累

陈语是杭州余杭人,今年15岁。平日里,陈语说话温柔,而一到武馆换上黑色的道服和人对战,她的气场马上就不一样了。出拳毫不犹豫,眼神犀利,连对阵个

高她一头的师兄也是不落下风。

陈语从小就在良渚文化村的古道书院学习武术,“我跟小伙伴会练一练传统武术,当时是为了表演,不过我没有多大兴趣。”直到看了电影《叶问》,陈语对于咏春的热情一下子被点燃了。在多方询问下,陈语来到咏春传承人楼泽鹏开办的鹏羲堂咏春国术馆,开始学习耀保系咏春拳。

想要做到咏春拳的攻守兼备和灵活多变,只有勤加练习。陈语每周都会去武馆练习2次,每次一个半小时——不过这个时间是她估算的,因为一旦开始练习,她就不会在意到底练了多久,练得累不累。一节课仅冲拳就要练习1000次,常见的擦碰小伤等她都完全放在心上:“没有想象中这么累,也不会很乏味。”

没想到小姑娘也能拿冠军

陈语现在读高一,未来,她也想把咏春一直练下去,“我觉得一个人有一项运动爱好挺好的,生命不息,运动不止嘛。”

除了咏春,她还喜欢马术、国粹、书法、画水墨画……受父亲的影响,她最近也在研习中国传统茶艺。“除了身体素质的改变,练拳让我的心态也变得更加沉稳,因为练武术太冲动的話反而会给对手很多可乘之机。”陈语说道。不过陈语在练咏春的中途曾因为学业稍稍停过一段时间,“不练拳的时候感觉整个人状态也变得比较消沉,直到中考后恢复训练,我才找回了原先的状态。”

咏春拳的内容主要包括“小

念头”“寻桥”和“标指”等,在陈语12岁那年,抱着试一试的态度去参加第二届WWC咏春小念头比赛,没想到一举拿下了该项目的全国冠军。陈语回忆,当时全国各地都有武馆来参赛,包括“武术之乡”佛山,没想到最后是自己这个杭州小姑娘得了冠军,“咏春的创始人本身就是女生,这个拳法也很适合女生练。”

在陈语看来,咏春的实战是很好玩的。“我会和师父配合,跟对手玩心理战术。比赛双方交手前是可以对话的,我会装作自己也拥有丰富的实战经验,先给对手一个下马威。”当然,现在的陈语已经积累了很多经验,而且能够预判对手的拳数。不少一起练拳的孩子都半途放弃,只有她坚持了下来:“坚持,总会有所收获。”

从孕妇到宝妈,训练一天都没落下 乡村舞蹈队梦想走向全国

在萧山区义桥镇蛟山村,有一支组队已有12年的草根舞蹈队——蛟山村七彩玫瑰舞蹈队,他们一直活跃在义桥大大小小的舞台上。

12年,并不短暂的日子。如今的她们平均年龄四十多岁,有的一路从孕妇跳到了宝妈,有的从妈妈辈跳到了婆婆辈……是什么令她们如此执着?队长韩爱红说,在队员们身上,她看到了中年人的热情,更有不服输的干劲。这是一支团魂满满的队伍。

没有跨不过的坎

时间拨回2011年,在蛟山村宣传委员何小红的带动下,蛟山村七彩玫瑰舞蹈队正式成立。她们来自各行各业,除了韩爱红是幼师出身,有一定的舞蹈基础,其他人都是零基础。

不过,她们有着一个共同点,那就是热爱舞蹈。为了演出或比赛,大家几乎每晚都要排练。有的队员刚做了大手术,比赛有需要还是会坚持上;有的队员怀孕了,挺着大肚子还不忘来现场排练……队员们克服了种种困难,从不缺席,准时排练。除了对舞蹈的热

爱,其中还有团队精神的力量鼓舞着队员们。

队员周贤芳今年54岁,在队里年纪最长,是队里的“元老”。学生时代就怀揣着舞蹈梦的她,在这里找到了梦想的舞台。从事服装加工的她,经常义务参与演出服的设计和加工工作。“85后”李盛玲是队里的老幺。自2012年加入舞蹈队后,除了生孩子,就没有一天落下排练。

这样的例子还有很多。团队要讲奉献精神,队员间要团结互助。“一个都不能少”,这是她们坚守的团队信念。

走向全国是最大梦想

这些年,蛟山村七彩玫瑰舞蹈队凭着自己的努力闯出了一片天地,在义桥镇渔浦文化节、排舞大赛、全民运动会等各种大型演出比赛中频频亮相,也参与了区里的文化走亲活动,获得了更多的肯定。尽管如此,大家并不满足于现有的成绩。

“我们最大的梦想就是走出萧山,走向杭州,甚至走向全国,去外面的世界露一手,展示我们萧山乡村舞蹈队的风采。”领队何小红道出了队伍的心声。

除了在舞台上绽放美丽,舞蹈队的队员们在舞台下同样展现

着美的一面。队员们脱下练功服后,又纷纷穿上红马甲,成为村里的志愿者。虎年春节期期间,义桥御景蓝湾小区发生新冠疫情,队员方燕一家三口第一时间赶到小区当起志愿者,连续多日坚守在“战疫”一线。队员中还有不少是村民组长,积极参与着村里的大小事务。哪里有需要,只要舞蹈队的群里一发“征集令”,大家总是争先恐后地上……队员们积极融入到奉献社会、服务他人的队伍中,为营造一个文明和谐的村庄氛围献出自己的力量。

(通讯员 何可人)

中国体育彩票

瑞兔呈祥好彩头
杭州体彩送心意

中国体育彩票

★活动时间

2023年2月1日-2023年2月10日 每天10:00--21:00

★活动规则

活动期间关注“杭州体彩”官方微信公众号,并在后台发送“好彩头”即可参与线上抽奖活动。

★活动奖品

活动期间共计发放总价值30万元的体彩体验券(5元、10元、15元、20元四个奖级),还有机会赢取惊喜新年盲盒。

公益体彩 乐善人生

体彩公益金被广泛应用于

全民健身计划

奥运争光计划

补充社会保障基金

教育助学

法律援助

城乡医疗救助

乡村振兴

残疾人救助

红十字事业

赈灾救灾

农村养老服务

新疆西藏等地社会公益事业

文化事业

彩票乐购 理性投注

本店不向未成年人销售彩票及兑奖

中国体彩网: www.lottery.gov.cn

中国体育彩票服务热线: 95086

长按关注“杭州体彩”官微参加活动!