

“武”动老年生活

“

生活中,老年武术爱好者们,用武术强健体魄,武装精神。在学有所成后,他们往往乐于奉献,将所学传授于他人,为传承中华武术发光发热。

”

88岁“教头”坚持以武育人

本报记者 洪 漩

每日清晨,海盐县政府门前的广场上,88岁高龄的郁洪兴都会带着一众弟子习练太极拳。这位资深社会体育指导员的公益教学路已走过21个春秋。

气色红润、耳聪目明的郁洪兴较之同龄人显得年轻许多。其实早在二十多年前,他的身体可没有当下这般灵巧敏捷。“刚刚退休那会儿,身子骨总觉得不利落。”1998年,一次遛弯散步时,郁洪兴碰到了一位拿着太极剑划的老人,便上前攀谈了起来,“那人见我对太极感兴趣,主动向我推荐了他的师傅徐文鸿,并引荐我拜师学艺,踏进太极世界。”

师傅领进门,修行靠个人。自此以后,郁洪兴每天清晨坐五六站公交车到师傅所在的站点参加早训。不过,他并不满足于每天一个半小时的训练时长,于是又报名了老年大学的太极拳、械班,学习42式太极剑、36式太极刀,同时关注中央电视台《闻鸡起舞》节目,学习吴式36式太极剑。“多年坚持下来,身体好了,性格也更加开朗。”

2002年,因为训练场地改建,原本的健身站解散,个别成员转战

到了队友徐祖芬所在的河滨小区,组建了新的健身辅导站,已是“老师傅”的郁洪兴被大家推选为新站长。河滨小区距离郁洪兴家有7站路,劳心的郁洪兴每天蹬着自行车早早来到站点,与副站长一起打扫场地、拉电源线、搬放音设备,就连在小区供电室布线装插座等工作都被郁洪兴主动揽了过来,只为给大家提供更好的训练条件。

慢慢地,“河滨小区有个健身站”的消息不胫而走,越来越多居民聚拢而来,最多的时候,有上百人一同参与太极健身。与此同时,郁洪兴的教学内容也越来越广,为此他专门制定了“课表”,既保证了训练强度,也让大家能在训练中保持新鲜感。值得一提的是,多才多艺的郁洪兴还手绘了太极动作分解图示,只为更好地教授学员。

郁洪兴还加入了海盐县老年体协,他参与的武术队每年代表海盐老年体协参加嘉兴市各项比赛,成绩优异,郁洪兴个人获得吴式太极拳竞赛套路第一名。如今,不少跟着郁洪兴一起锻炼的学员也渐渐出师。郁洪兴说:“只要身体允许,我会一直教学下去。”

66岁“孩子王”传承传统武术

在余姚龙山文化广场上,每天都能看到一位老者在教十几个孩子学习武术,铿锵有力的动作,整齐划一的口号总会吸引周围的人驻足观看。这位老者叫胡国强,今年66岁,是余姚市精武体育会的副会长,在他的带领下,越来越多的孩子爱上了武术。

十一年前,胡国强师从余姚市精武体育会老会长兼总教练符飞云习练精武拳技,由于基本功好,学习刻苦,进步较快。当年在普陀参加省传统武术赛,他的迷踪拳以9.02高分获得金牌,一鸣惊人。此后,他训练得更加刻苦,双节棍、迷踪艺、虎头双钩、武松脱铐以及刀、枪、剑、棍等技艺越来越精进。功夫不负有心人,2018年在浙江省传统武术大赛上,胡国强斩获四金。

据了解,余姚“精武拳技”于2012年4月成功列入浙江省非遗项目,2015年6月和2018年11月该项目两次被评为宁波市级非遗表演类“三位一体”示范项目。对于这门技艺,胡国强不仅要自己练习好,他还

要传承下去。

他高超的武术技艺受到了家长和孩子们的青睐,胡国强也十分喜欢孩子,双方一拍即合。三年前,胡国强接过师父符飞云的班,开始教授小朋友练习武术。在他耐心教导下,很多孩子都学有所成,学员李睿在2021年宁波市武术赛中,一路过关斩将,从千余人中脱颖而出,闯入前八名,被评为“宁波未来之星”。此外,胡国强还将武术动作编排成文艺节目,参与到余姚市第18届新春闹元宵武术文化大联欢活动中。当天,孩子们专业的动作和富有精气神的表演惊艳了现场观众,表演结束后,很多家长带着孩子慕名而来,要拜胡国强为师。胡国强用专业和耐心,毫无保留地传授中国武术,也让武术精神在孩子的心中扎下了根。

去年,余姚市举办“一人一技”公益培训,擅长摄影的胡国强走乡跑点,为余姚武术人拍摄优秀习武作品,让余姚武术出现全市、全省、全国各大网站,展现了属于余姚的特殊技艺。(通讯员 黄承漳)

送体育下乡 乡村老人锻炼,也要玩点新鲜的

随着全民健身理念深入人心,运动健身早已不只是城市老人的福利,各地老体协积极将专业的运动设备和科学健身知识送到农村老人身边,共享运动健身快乐。

立式飞镖盘引起健身兴趣

近日,台州老体协赴黄岩区沙埠镇繁二村赠送乒乓球桌、综合训练器、立式飞镖盘等健身器材,丰富该村老人体育生活。

繁二村位于沙埠镇集镇中心,总人口1100余人,村口的体育公园建有多功能篮球场、羽毛球场、百姓健身房等。虽已有一定数量的体育基础设施,但还远远不能满足村民的健身需求。此次,台州老体协送来的立式飞盘吸引了多位村民驻足观看。“尝试了比较大众化的体育运动后,就想玩点新颖的。”村民老李说。

据繁二村党支部书记陶正昌说,目前体育公园附近还有一大片空地亟待开发,将再建一个

标准的多功能的气排球场,满足村里老人的健身需求。

国家级健身教练现场授课

与台州黄岩老体协送器材不同,淳安县老体协派出13名骨干教练,带着科学的健身理念,去该县金峰乡百照村开展快乐舞步健身操培训交流活动。

据了解,培训由淳安县老体协副秘书长、国家广场舞一级教练郑菊妹做现场指导。百照村体育委员方月琴说,能在家门口参加培训,面对面向国家级健身操教练学习,机会难得,收获颇多。

淳安县老体协秘书长余连迪说,组织优秀教练团队深入到乡镇村(社区)开展培训,是县老体协的一项重要工作任务,也是落实老年体育工作“向社会延伸、向乡镇街道延伸、向活动点延伸、向行业延伸”的要求,向乡村老人传播健身理念,实现全民科学健身。

(通讯员 黄 晶 潘国峰 徐兰花)



3月15日,绍兴市上虞区老年人棋类(象棋、围棋)交流活动举行。来自全区乡镇(街道)、部门(单位)90余名象棋、围棋爱好者参加。 通讯员 余 来

短消息

@安吉

本报讯 近日,2023年“全民健身、喜迎亚运”安吉县老年人健身气功“八段锦”公益培训举行,来自全县各乡镇(街道)50余名骨干参加培训。(通讯员 王丽丽)

@宁波海曙

本报讯 近日,宁波海曙区举办老年人桌上冰壶球教练员培训班,各镇(乡)、街道和区退教协会共70名老年体育骨干参加培训。(通讯员 周 全)