

十年坚持钻研空竹,习得精湛技艺 商连昌:“抖”出精气神,培养“小小传承人”



七彩人生

结缘空竹享受美好生活

金鸡独立、玉带缠身、翻江倒海……在商连昌的手中,空竹不仅仅是健身的器具,更是他精神的寄托和情感的流露,抖空竹是一种艺术生活的极致享受。

谈及与空竹的结缘,商连昌表示最早接触是在2014年。商连昌深情地说道:“抖空竹要求双手精准协调,起初,我很难找到合适的力度与节奏,空竹在空中总是摇摇欲坠,甚至频繁落地。作为初学者,我时常会过度留意空竹的旋转状态、外界声响,甚至是光线的照射,

反而忽略最关键的手部动作,导致注意力分散,这无疑阻碍了学习的进程。”

随着空竹的旋转,商连昌的身体也随之轻轻摆动。尽管已是耄耋之年,商连昌的步伐依旧稳健,精神矍铄,散发着生命的活力。

十年来,商连昌每日坚持不懈地练习和钻研,抖空竹技艺炉火纯青。在他的影响和宣传下,他牵头成立的抖空竹团队,从最初的两三个人逐渐发展壮大,现在已稳定在30多人。他们共同传承着这一传统文化,让更多人了解 and 喜爱抖空竹。

热心带徒传承非遗文化

“抖空竹的学习之路,从零起步到熟练掌握基本的技巧,需经数周乃至数月的磨砺。”商连昌娓娓道来。为了拓宽空竹文化的认知边界,他率领团队,年复一年地参与“365大舞台”等文艺汇演,每场演出落幕时,商连昌总不忘预留一些时间,为周围居民认真指导。

抖空竹,作为国家级非物质文化遗产,其魅力跨越年龄界限,虽然是一项老少皆宜的活动,但易学难精。商连昌深知,非遗文化的传承不应仅限于成人世界,那些“祖国的花朵”同样需要被细心浇灌。

作为一位省级老年体育个人先进,他坚持不懈地将空竹文化带入校园与社区的暑假课堂,拓宽宣传的广度与深度,同时寻找并培养未来的“小小传承人”。“抖空竹技艺的发扬光大,离不开年轻一代的接力,他们有着旺盛的学习力与创造力。”商连昌满怀期待地说。

至今,商连昌传授过技艺的学生已有百余人次,年龄最小的才8周岁。每当有人对抖空竹投以好奇的目光,商连昌总是乐此不疲地给他们讲述空竹的起源、材质、种类以及精湛的技艺手法,成为空竹文化的传播者。

(通讯员 王卫国 周 洁)

体育+康养,湖州这场趣味运动会激活银龄健康态

近日,湖州许溪村的“清野”营地欢声笑语,一场特别的康养运动会在南太湖畔的美丽乡村召开——来自湖州市老年电视大学、吴兴区月河街道老年学堂的师生、银龄志愿者,与附近村里老人一起,打太极、练柔力球、练习“木玩”……在专业老师指导下学习运动康养课程,舒缓身心。

据了解,这是太湖新溪港康

养运动会暨“乐有礼”市集活动,也是湖州市吴兴区“敬老月”系列活动的重要一环。活动请来了国家一级社会体育指导员、省老年木玩大赛冠军团队,和村里的老年朋友一起分享新“潮玩”!“这个木玩真有趣,既要动脑,又活动了身体。”吴兴区许溪村的王阿姨说。

“我们希望通过策划组织城乡融合康养运动会的形式,把更

多高品质的文体活动引入到乡村,丰富乡村老年人的生活。依托“银龄志愿共建”、老年教育“行走的课堂”等形式,为美丽乡村注入更生动的内涵。”吴兴区幸福之家养老服务中心负责人许琳玲表示。现场还举办了丰富多彩的市集活动,非遗漆扇DIY、智慧助老、禁毒反诈等活动吸引了城乡老年人的关注。

(通讯员 施莉娜)

2天半比了64场 建德老年人 “气”场全开

本报讯 11月1日至3日,建德市新安江体育馆内洋溢着热情与活力。一场以老年人为主角的气排球交流活动吸引了来自全市25支男女队、200余名老年朋友汇聚一堂,两天半的时间共比了64场次。

赛场上,经过岁月洗礼的队员们,依然精神抖擞,气宇轩昂。尽管岁月在他们的脸上留下了皱纹,但是一个个依然身手不凡,你来我往,迅速移动脚步,随后用力挥动着手臂,稳稳将球垫向空中,向着对面场地弹去,每一个传球、垫球、扣球都牵动着众人的心,一时间,现场的加油声、呐喊声此起彼伏。

活动不仅丰富了选手的生活,也促进了各地之间的文化交流。现场,不少参赛选手表达了赛事带来的兴奋与喜悦:“看到这么多有志于健康生活的朋友汇聚在一起,感到很快乐。”

建德于2019年成功创建全国“气排球之乡”,5年来,该运动在服务老年人健身方面发挥着越来越重要的作用,在培养身边的骨干、利用身边的场地、开展身边的赛事等方面创新并稳步推进。自首届该赛事以来,已从最初几支队伍发展到目前近30支队伍。

(通讯员 新安 方 成)



玩出 年轻态

11月2日,杭州西湖风景名胜区内热闹非凡。一场专为老年人打造的趣味运动会在杭州西子湖小学精彩呈现,老年群众、机关及企业退休人员等近百人踊跃参与。

通讯员 朱哲珺

短消息

@金华

本报讯 近日,2024年金华市老年人嗒嗒球交流活动举行,来自全市各县(市、区)共10支代表队120多名运动员、裁判员、教练员参加。(通讯员 虞争鸣)

@嘉善

本报讯 11月3日,嘉兴市第六届老年人运动会场地高尔

夫球交流(竞赛)活动举行。各县(市、区)共8支代表队100余位老年场地高尔夫球爱好者参加。(通讯员 张丹敏)

@浦江

本报讯 11月4日,浦江县第九届老年人运动会婺韵广播体操、快乐舞步健身操展示交流活动在县体育馆举行,来自全县14支乡

镇街道代表队参加。

(通讯员 张道钢)

@松阳

本报讯 11月3日,2024年丽水市健身气功交流展示大赛在松阳县双童山景区举行,全市各县市区共9支队伍200余人参加。

(通讯员 蔡亚芬)