

绍兴越城花甲理发师拳法了得

本报记者 陈素琴

上班时,左手梳子右手剪子,时尚发型在手下诞生。空闲时,拳脚生风,刀剑棍鞭样样精通。在绍兴市越城区渔化桥附近,今年62岁的裘郑兴,除了身为职业理发师,还有着另一重身份——越州八极拳传承人。

谈起自己的习武之路,裘郑兴打开了话匣:“我们一家都是‘干这行’的。我3岁就跟在祖父身后学习越州八极拳。一拳一腿就和识字的一笔一画一样,是每天的必修课。”

裘郑兴虽年过花甲,但仍拥有一头茂密的黑发,聊起话来神采奕奕,干起活来手脚利索、健步如飞。裘郑兴表示,这就是练拳的好处。

“我不说年纪,他们都看不出我六十多岁了,习武对身体的锻炼主要就体现在精气神上。”裘郑兴表示,练八极拳,对外壮筋骨、提气神,对内还可以修炼心境。裘郑兴介绍,八极拳肘击动作多,虽然发力刚猛脆烈,但

讲究“爆发力”。即使一个最简单的招式,都蕴藏着巧妙的劲力。只有学会正确运力发力,做到刚柔相济,内外兼修,才能真正发挥出八极拳的精髓。修炼运力发力的本身,也是一个沉心静气的过程。

在裘郑兴的理发店里,有一个人形木桩,已经陪伴他十多年了,是他花了一个月制作的,专门用来练习咏春拳。虽然出身八极拳,但裘郑兴也是咏春拳爱好者。“李小龙是我偶像,他当年也练咏春拳,我就制作了这个桩开始自学。咏春‘动如风、站如钉、重如铁、轻如叶、守之如处子、犯之若猛虎’,气力消耗少,却打之无形。”店内的工具架上还放着一个有些生锈的双节棍,裘郑兴没事也会“甩”几下。

裘郑兴家里,满满当当的奖杯、证书以及100多枚奖牌,数量之多令人眼花缭乱。“只要一有比赛,我就报名参加。”多年来,裘郑兴热衷于参加国内、国际大

型武术比赛,屡屡斩获名次。“赛事交流多起来了,对八极拳的传承推广是件大好事。”裘郑兴说,赛场是一个交流平台,天南地北各派系的武术高手在此施展拳脚。他也希望通过比赛,将八极拳带进更多人的视野。

比赛之余,裘郑兴也不忘授徒传艺。“每天早6点半到8点,我都会去城市广场公益教学。”裘郑兴说,有些孩子、年轻人就会跟在我后面一起学。2021年,裘郑兴在越城区创办了武术拳社,坚持带领100多名推广队员进学校、机关、企业、社区,以表演等形式推广八极拳。周末,他会带着徒弟们在城市广场练习八极拳。目前,裘郑兴已授徒累计上万人次,不少徒弟都曾在省、市比赛比赛中夺得金牌。



乐动银发 活力无限 宁波老年大学 趣味运动会越玩越年轻

本报讯 近日,宁波老年大学举行第六届趣味校运会,9支队伍队伍的261名运动员齐聚一堂。

本次运动会共设置了8项适合老年朋友的趣味项目,有室外项目的“套圈”“沙袋打地靶”,室内项目有“投飞镖”“加玻璃球”“挑游戏棒”“掷保龄球”,其中还有集体项目“合力建塔”,八个项目都经过精心设计,让每一个参与者都能在轻松愉快的氛围中享受快乐挑战。

“这个运动会我期待很久,早早就报名参加了。”朗诵艺术高班的袁毅对趣味运动会的项目非常喜爱,在比赛过程中忘记了年龄,享受着运动带来的快乐;中医保健中班华锡芬参加了沙袋打地靶比赛,她表示,自己仿佛秒回到了青春时代,期待下一届再参加;人文地理班潘惠娣75岁了,她已经连续参加了三届,比赛场中的她时刻洋溢着快乐的笑容。

运动会筹备组相关人员表示,为了成功举办这届趣味运动会,一个月前就开始了相关准备,希望老年朋友能够通过此次活动,体现出团结协作的精神。“莫道桑榆晚,为霞尚满天,通过这次活动,我们能看到老年学员们用自己的方式,激扬起生命的活力,诠释着乐动银发、活力无限的内涵。”

(通讯员 罗信康)

舞动夕阳

6月15日,“科学健身 幸福晚年”全市乡村(社区)万名老年人广场舞大赛在绍兴文理学院附属小学报告厅进行,来自越城区各街镇乡镇共17支广场舞队参加。

通讯员 冯建华

金华东阳“老男孩”走秀队迈出银龄气质

日前,金华东阳歌山画水男子走秀队的十几名队员来到东阳市卢宅老街,给观众们带来了一场别开生面的走秀表演,引来众多市民的赞叹。

从去年8月中旬成立至今,这支平均年龄68岁的“老男孩”走秀队已参加了十余场走秀表演,吴宁、江北、南马、湖溪、六石等镇乡街道都有他们的身影。成员们都是退休人员,最年长的80岁。“大家都喜欢体育和艺术,因为相同的兴趣爱好相聚在一起,先是加入艺术团,再成为走秀队的一分子。”队长吴日新说。

男子走秀队的教练兼化妆师卢伟是一名女士。卢伟说,在以往的表演中,大多是身穿旗袍、步

履优雅的女子模特队,鲜少见到男模特。她将想法告诉了吴日新,两人一拍即合,走秀队很快便组建起来。“毕竟比不上年轻人,老人的肢体没有那么灵活,为了达到理想的表演效果,大家都付出了至少双倍的努力和汗水。”

卢伟说,为了让腰板笔挺,他们日复一日地练习靠墙站立,后脑勺、双肩、小腿肚都尽可能地紧贴着墙;为了走好模特步,他们一次又一次地重复动作,不断从走步、动作、形态等方面抠细节……成立2个月后,走秀队就迎来了第一次登台表演。

68岁的余新松爱好体育、文艺活动,是最早加入走秀队的成员之一。在那之前,退休后的他

爱和朋友打牌,经常一坐就是半天。“时间长了,眼睛都花了。”如今的余新松,走起路来挺胸收腹、器宇轩昂,充满了精气神。

80岁的徐延平是走秀队里的“大哥”,练习走秀对他而言既新鲜又充满了活力。“既能锻炼身体,又能增加生活乐趣,家里人都很支持。”徐延平表示,心情愉悦了,感觉人也年轻了不少。每次上台表演,很多队员的家人会来观赏节目,大家都有满满的收获感和幸福感。

如今,只要走秀队一上台,现场气氛立刻热烈起来。运动服、西装、绅士帽……队员们的着装风格多变,在舞台上演绎着丰富多彩的人生。(通讯员 胡媛)

