坚持公益授课,民间太极使者“银”姿勃发

七彩人生

每天清晨,从城区到乡村,从公园广场到街头巷尾,随处可见习练太极拳的老年身影。这其中就有不少“宝藏”老人实力“圈粉”,全身心投入太极拳推广事业,传递中华传统武术的魅力。

杭州 古稀老人组建“寿星太极队”

近日,在杭州市临安区清凉峰镇白果村,来自全镇11个村的数十名老人在舒缓的音乐中打太极拳,耍太极剑,舞功夫扇。带头的正是清凉峰镇老年人体育协会副会长胡新人,古稀之年的他精神矍铄,中气十足。更难得的是,带领农村老年人健身这件事,他已坚持了15个年头。

2010年,为改善体质胡新人开始尝试太极拳,日渐好转的身体状态让他感受到了传统体育运动的魅力。2011年起,胡新人相继成立了清凉峰镇太极拳俱乐部、临安区健身协会等组织,还出资筹办免费培训班,为广大太极爱好者提供平台,倡导全民健身。在他的带领下,越来越多人走出家门,在练习太极中获得精神的愉悦与身体的康健。目前,该镇18个行政村都有太极队伍,已有300多名会员,爱好者增至1000余人。

为了服务广大高龄老人,胡新人在五年前成立了80岁以上的“寿星太极队”。“我们年纪这么大了还能参加活动,要谢谢胡老师”,顺溪村98岁的王江石逢人就说。目前该队已有20多人,平均年龄87岁,掌握了好几套太极拳。

近4年来,胡新人组织和参与文体展示活动200多场。收获好评无数,常常有学员感叹:“胡老师不只是朋友、也是精神生活的引路人”。

“希望通过努力能让更多老百姓了解、喜欢太极拳运动,带动群众加入全民健身行列,在全社会营造热爱运动、崇尚健身的良好氛围。”胡新人说。

泰顺 30载“晨之约”演绎“太极神韵”

春日早晨6时许,泰顺凤凰山公园的凉亭下隐约传来舒缓的音乐声。一位身着练功服的女子站在广场前,正带着身后数十名学员随着她的动作缓缓起势——这是翁珠花免费教授太极拳30多年来雷打不动的场景,已成为泰顺山水间的一道剪影。

翁珠花拳脚舒展间收放自如,步伐轻灵稳健,一眼就能瞧出是个“练家子”。这离不开她年轻时候打下的基本功。原来,40多年前,翁珠花就热衷武术,并拜师学习了南拳。“那时还练踢沙袋、绑着沙袋跑步练轻功,别人挑水要用扁担,我就用两手各提了60斤的水桶,村里人看见了都说我是练功夫的料。”一次偶然的机会,翁珠花开始接触太极拳,并深深沉醉其中。

“太极拳改变了我火爆的性格,让我在运动中找到了内心的平静与和谐。”无论风雨交加,还是严寒酷暑,翁珠花都坚持不懈,也带领越来越多的人加入到太极拳的行列中来,队伍不断壮大。目前,她培训出的学员已达2000余人,成为了泰顺太极拳文化传播的中坚力量。

后来,翁珠花拜师温州市太极拳协会会长刘建平,还经常组织学生参加大型的太极拳表演,并在企事业单位担任健身、气功、太极拳、木兰拳等教学工作。

如今,翁珠花还被评为省最美社会体育指导员。她感叹,这是对她多年来公益教学的认可,也感受到了荣誉之下的任重道远。“我将继续提升自身的素养和技能,带领大家参与太极运动。”她希望通过自己和队友们的努力,让更多人爱上太极运动,参与到科学健身中来。

(通讯员 许爱惜 宿 萍)

斗智 乐无穷

5月9日,2025年绍兴市老年人棋牌交流活动在绍兴柯桥区老干部活动中心举行。来自各区(县、市)、市直机关、市产业集团老年体协共9个代表队、113人参加交流。

通讯员 徐民江

省老年人门球高手江山对决

本报讯 5月9日,2025年浙江省老年人门球交流活动在江山市收官,来自全省16支代表队的138名运动员参加。

开赛当日,尽管天公不作美,但老年运动员们热情不减。门球场内,选手们身着“战服”、脚踩“战靴”,专注地瞄准、挥杆、击球,动作一气呵成。雨水打湿了场地,让比赛更添挑战——门球轨迹因湿滑而难以预判,老将们沉着应对,不时打出精妙擦边球或远距离撞柱的“神来之笔”,引得一片喝彩声。

一场比赛结束,来自杭州门球运动协会的陈秋红难掩喜悦之情,“这次比赛打得挺顺利,险胜省公安厅队后,今天又与强队舟山队对决,最终我们以一分优势获胜。现场观众热情高涨,氛围特别好。”

最终,台州市老体协代表队凭借精湛技艺摘得桂冠。“本次交流活动不仅为全省老年门球爱好者搭建了展示风采的舞台,而且通过‘体育+交流’的形式传递了积极老龄观。”活动组委会相关负责人介绍。 (通讯员 徐晨尔)

短消息

@金华

本报讯 5月8日,“2025年金华市老年人兜球交流活动”在金华开发区老年人体育活动基地举行。来自全市各地9支代表队的老年兜球爱好者切磋技艺。

(通讯员 贡小兵 徐 越)

@安吉

本报讯 近日,安吉县昌硕街道桃园社区与凤凰社区联合举办“银球活力秀”友谊赛,16位老年选手以球会友,进一步营造和谐友爱的社区氛围。

(通讯员 崔吉丽)

@海盐

本报讯 5月9日,海盐县老年人乒乓球交流活动举行。来自镇街道、系统分会的十个代表队的90多位年乒乓球爱好者及工作人员参加。

(通讯员 郑海燕)

@嵊州

本报讯 5月8日,嵊州市老年人健身气功交流活动举行,吸引了全市老年体育分会、退教组、机关退休组等14个代表队参加。

(通讯员 过庆东)

@浦江

本报讯 5月9日,浦江县嗒嗒球“一球制胜”挑战赛在虞宅乡茜溪体育馆举行,比赛采用单打淘汰制,32名选手在特制软式球场上展开角逐。

(通讯员 张道钢)

@台州路桥

本报讯 5月10日,省“全国老年气排球之乡”第三届气排球交流活动在台州路桥文体中心举行,全省230多名运动员进行了56场对决。

(通讯员 蒋梅君)

@仙居

本报讯 5月9日,仙居县第五届老运会太极拳比赛举行,来自19个乡镇(街道)和县级机关四大系统的23支代表队的138位银龄“武林高手”齐聚一堂,各展24式太极功夫。

(通讯员 张凤琴)