

空竹

『抖』出精气神



提、拉、抖、抛，嗡嗡作响的空竹随着绳子的抖动快速旋转，时而轻盈地飞入空中，时而飞出一道漂亮的弧线，瞬息之间变化出各种优美的动作。在定海文化广场，江礼军正带着一帮孩子抖空竹，只见他闪转腾挪、健步如飞，五颜六色的空竹在抖绳的拉扯下上下翻飞，让人目不暇接。“玩空竹10个年头了，每天都得练一练，不然浑身不自在。”现年66岁的江礼军完成一整套动作，额头见汗却丝毫不感到疲惫。谈起自己与抖空竹的结缘，他笑称是为了治病。十年前，被颈椎病困扰的江礼军前往医院就诊，当时他经常感到颈椎活动困难。医生在对其进行专业治疗的同时，建议他用抖空竹等活动来缓解病症。

抖空竹历史悠久，但在海岛却并不常见。一次偶然机会，前往外地出差的江礼军结识了“竹友”，连续一周时间，他每天乘坐两个小时的班车，雷打不动地跑去学习取经。“我刚开始尝试抖空竹，看起来很简单，其实要玩得好并不容易，需要身体各个部位和空竹协调配合，对智力和体力都是一种锻炼。”江礼军说，初练抖空竹，操作失败是家常便饭。他就在失败中吸取经验教训，技术从易到难，动作从简到繁，克服了一个又一个难关，从中找到了快乐。对于自己的学习经历，他总结为五个过程，“看”即看别人抖空竹，从而产生浓厚兴趣；“学”即学动作，由浅入深，培养兴趣；“仿”即模仿别人，特别是高手的动作，锤炼自己的技术；“悟”即在模仿的基础上，去研究技术动作原理；“创”即对新动作进行尝试创新。

每天坚持练习抖空竹，江礼军的颈椎一天比一天健康，不仅能灵活转动，头晕的症状也逐渐消失。“如今我会的花样有300多种，身体毛病少了，感觉越玩越年轻，我想把这份健康和快乐带给更多的人，并将这项非物质文化遗产传承下去。”江礼军说，他为此发起成立了定海江南空竹社团，在岑港中心学校、廷佐小学等10余所学校开设空竹公益课程。最忙的时候一天要赶3所学校授课，但他乐在其中，想让更多的人认识空竹，感受运动的快乐。

在各所学校公益教学之余，江礼军每周还会带着几个孩子在定海文化广场训练。“学校拓展课的时候看到这个项目，觉得很新颖，第一次看到江老师抖空竹的时候做着高难度动作很厉害，就很想学习。”今年在定海第五中学就读初二的韩佳轩说，在学校进行集体学习之后，她就每个周末跟着江礼军训练，随着掌握的动作越来越多，她也愿意与身边的朋友分享，原本不热爱运动的她，也因为接触了抖空竹，爱上了更多的运动方式。



我运动 我快乐 身边的运动达人

□记者 王胜尹 倩倩 通讯员 方威畏 文/摄

从成都大运会到杭州亚运会，当马拉松火遍大江南北，当“村BA”、“村超”等乡村运动点燃激情，全民运动热潮不减。我们身边同样不乏运动达人的身影，他们用运动传播正能量，让全民健身的澎湃活力，为更多人送去健康与快乐。



花样跳绳 “花”样快乐

上午7时许，在海山公园，10余人伴随着动感十足的音乐，一人一根竹节绳跳了起来。在传统跳绳动作的基础上，他们各个身轻如燕，双腿一会儿跳起方块，一会儿抬腿做几个芭蕾动作，一会儿突然来个转身……这是一支活跃在海山公园的花样跳绳队，只要天气晴好，每逢周末他们都会聚在一起进行晨练和公益教学。“我从小就喜欢运动，还为了推广花样跳绳，考取过教练员资格证。”舟山花样跳绳队队长耿建钢现年64岁，他笑言，自己练习花样跳绳有些“机缘巧合”。2012年9月，朋友托耿建钢在网上买一根跳绳。之后偶然一天，他在网上看到了一段花样跳绳的视频。“这不就是跳绳吗？还有那么多花样，好玩！”耿建钢一下子就来了兴趣，开始在网上海搜集相关视频，跟着视频学跳。

与传统的跳绳相比，花样跳绳融合了舞蹈、体操、武术、街舞和杂技等多种运动及艺术形式，将速度与力量、难度与花样结合，逐步发展成了集健身、娱乐、竞技、表演多种功能于一体的新兴运动项目。起初，耿建钢一个人在海山公园跳花样跳绳，因为动作新颖，且老少皆宜，旁边一些来运动的人就好奇地凑过来学习。渐渐的人越来越多，最多时跟着他学习跳绳的有40余人。找到了生活新乐子，耿建钢在自学的同时，也在找专业的学习机会。“国内跳得最好

的是上海跃动花样跳绳队，我就在他们的推荐下参加了上海体育学院的专业培训，考取了中国跳绳段位制教练员资格证。”学成归来，耿建钢又教身边的绳友。就这样，他们越跳越专业，人也越来越多，之后还陆续前往沈阳进行专业培训，考取高级教练员资格证。他告诉记者，有人把跳绳称为“有氧运动之王”，不仅对成年人减肥很有用，对孩子的身高发展趋势，以及身体协调性、柔韧性、灵敏性的发展都有着很大帮助。自从练习花样跳绳后，他的体能和睡眠质量变好了，精神状态也越来越饱满。

近年来，舟山各中小学校对跳绳这项运动非常重视，耿建钢的学生多数是慕名而来，他也受邀去各所学校授课，最忙的时候，他和徒弟们要去8所学校教学，其中还有幼儿园。耿建钢的小孙子也成了他的徒弟，一开始，小孙子怎么也跳不好，直到接触花样跳绳中的“交互绳”，仿佛开窍了一般，第一次尝试就能跳57个，第二次更是一口气跳了156个，这让耿建钢成就感十足。

常年的锻炼习惯，让耿建钢在乎自己的身体健康，也关心别人的身体健康。他说，“现在很多人久坐办公室，长期缺乏运动，身体都处于亚健康状态。我希望能把花样跳绳技能教给更多人，也希望我的热情能感染大家，让更多的人爱上体育锻炼。”

传统太极 拳身心兼修

清晨，空气中散发着独有的泥土芬芳，这是一天中美好的时光。在海山公园，庄旭东正在与师兄们练习太极拳，他们的招式如行云流水，身形若出水蛟龙，静中藏动，动中有静。几乎每天，他们都迎着朝霞起舞，在运动中收获快乐和健康。“幼年时我的体质不太好，一直又非常喜欢武术，当我决定前往嵩山少林寺习武时，在朋友的引荐下结识了杨式太极拳传承人，开始了学太极拳之路。”现年50岁的庄旭东比同龄人看起来年轻不少，精神奕奕，推手“放劲”动作流畅。他说，他的师傅传授的是传统杨式太极拳，拳法舒展大方，立身中正、动作柔和，不仅能强身健体，还能修身养性。

1994年，庄旭东开始接触杨式太极拳。初出茅庐的他虽然能跟上大家的动作，但总感觉缺少一股“韵味”。“何为‘韵味’，就是神和形的高度融合。”为了学习杨式太极拳，庄旭东每天早晨和大家一起交流练习，晚上就查阅各种资料。没想到他越看越入迷，从简单的练习发展到钻研杨式太极拳的拳理拳法。靠着那股韧劲，他不仅熟悉了拳法招式，也越来越痴迷传统太极拳。“杨式太极拳招式柔和，重在修身养性，调节心态。急缓相间，行云流水的拳术促进了我的血液循环，疏通了经络。练习太极拳的这些年，我的视力一直很好，身体也慢慢强壮起来，小病小灾都和我‘绝缘’了。”庄旭东笑着说。

练习传统太极拳多年，庄旭东最大的梦想就是将其传承下去，希望大家在太极拳里汲取健康与快乐。“我们20多年来练习太极拳一直没有间



断，我们都发现太极拳可以养护身心、强身健体，还能防身自卫。”因太极拳与庄旭东结识的钱永勤说，庄旭东近年来一直致力于太极拳的推广，为太极拳爱好者开展公益培训，指导大家通过规范的动作锻炼身体，达到良好的锻炼效果。

如今，太极拳已经成为庄旭东生活不可或缺的一部分。“这么多年来，我每天都会留出一定的时间打太极拳，比如心烦的时候我就会换上太极拳的服装，专门到山上去打太极拳，打完精神清爽，压力也没有了。”庄旭东说，太极拳已经列入了人类非物质文化遗产代表作名录，他也希望有更多年轻人来了解这项运动，通过练习太极拳强身健体、改善人际关系、和睦家庭。他也希望太极拳教学能走进校园，让更多的学生去了解和喜欢它，不断扩大传统太极拳的影响力和传播力。