

我市将遴选300所中小学校太极拳示范校

深入开展太极拳进校园活动

本报讯(记者赵改玲)记者从近日召开的焦作市2022年教育工作会议获悉,今年将在全市范围内遴选300所中小学校太极拳示范校。

为推进太极拳进校园工程,深入开展太极拳进校园活动,我市创建中小学校太极拳示范校300所,并加强太极拳教师培养培训,完善中招体育太极拳考试项目,提高太极拳教师普及率。推进河南太极拳学院项目建设,加强太极拳文化研究、开发和推广,扩大太极拳在全国的影响力,打造河南太极拳“名片”。

在近日召开的全市2022年教育工作会议上,记者获悉,去年,我市组织召开太极拳发展研究座谈会,成立太极拳技击研究中心,推动太极拳创新发展。申请国家武术中心同意,将中国焦作国际太极拳交流大赛更名为中国焦作国际太极拳大赛,提升了赛事规格和影响力。在省直机关建立太极拳健身示范站点8个,17家单位400余名干部职工参加项目,为太极拳进省直机关起到了积极的引领、促进作用。规范

太极拳管理制度,出台《焦作市太极拳人才认定办法》,成功举办焦作市第一期优秀太极拳师培训班,为42名太极拳师颁发“焦作市太极拳推广使者”荣誉证书。在银川市开展了太极拳交流活动,在杭州市举办了全国老年人太极拳教学骨干培训班,太极拳的国内影响力进一步扩大。今年,我市将扎实开展太极拳“六进”活动。精心创编简单易学、易练易推的中小学生学习太极拳套路,以及适合更广泛训练的太极广场舞,推动太极拳在全国年龄段的推广普及。同时,继续加

强太极拳师培训规模和力度,积极在省直机关推广太极拳,探索建立全国太极拳城市联盟,着力加强太极拳宣传普及力度,扩大太极拳国际国内影响力。

此前,焦作晚报关于遴选300所中小学校太极拳示范校的报道,被省教育厅官方微信采用,网友留言:值得在全省推广。

这则消息也让我们各学校校长关注。

“参加了焦作市2022年教育工作会议后,我感到非常振奋、豪情满怀。会议提到了全

市将遴选300所太极拳示范中小学,我们学校也会利用好太极拳社团,开展好太极拳推广活动。”示范区张庄初级中学校长张秀荣说。

“从刚刚召开的2022年全市教育工作会议中,我深刻感受到焦作市委、市政府对焦作教育的高度重视。会议上提到全市将遴选300所太极拳示范校,我们学校作为河南省武术特色学校,也将加大开展太极拳等传统文化的传承活动。”博爱县秀珠小学校长贺进安说。



本报记者 高小豹

如何练好陈式太极拳的白鹤亮翅

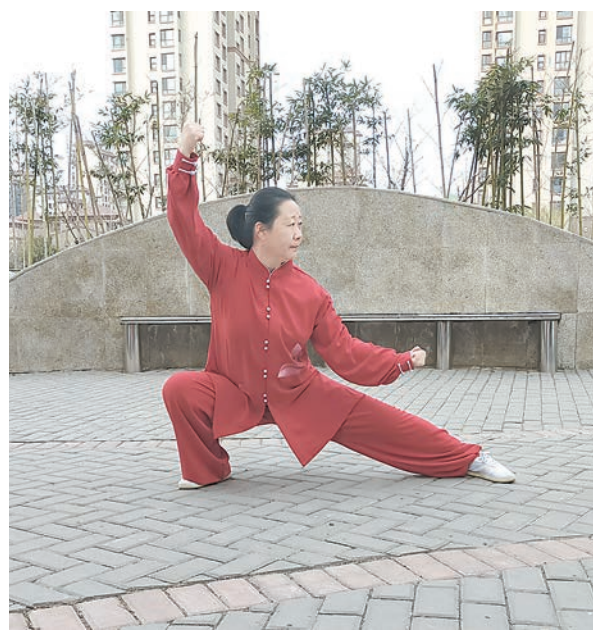
“在习练白鹤亮翅时,右拳变掌,腰向左转,右手穿掌上捧,由指尖领力向上穿起。这里一定要注意,右掌穿的时候要记住,穿掌不是架肘,肘往上抬是不对的。”日前,国家一级太极拳指导员、市武术协会太极拳推广使者韦淑萍说。

在太极拳中,白鹤亮翅是新手在习练太极拳时经常出错的一个招式,为了让初学者更好地掌握这一招式,本期名师大讲堂邀请韦淑萍为大家讲解如何练好白鹤亮翅。

韦淑萍从小酷爱武术,多年来认真钻研太极拳理论知识,刻苦训练,不断提高拳术技能水平,曾多次在全国各项太极拳比赛中获得一等奖。2021年5月,她荣获“太极拳推广使者”称号。目前,她在市朱天才太极拳研究会担任教练。

韦淑萍说,白鹤亮翅在接上式金刚捣碓时,右拳变掌,腰向左转,右手穿掌上捧,由指尖领力向上穿起,指尖领力向上穿,穿与左肩相平之后,腰向右转松左胯,右手左旋,右臂外捧,同时左手按掌,也是一个双向对拉,右手向上,左手向下,两个方向对拉撑开;重心右移松左脚,画圆弧先开步,然后撤左脚踏实后腰身向左转动,同时沉肩坠肘;重心平衡左移,双手继续画圆,合手收脚,这时候成右虚步,左脚踏实,右脚虚点,左手立掌,掌根在右手关节处,右掌捧出;撤右步,分掌;重心右移,右手向上捧,左手外撑,两个方向对拉,右上左下对拉力;两手打开以后松左胯,右手肩、肘、腕节节贯穿,从肩、肘、手依次下沉,然后左手内合,整体打开,沉肩、坠肘、松腕。

“有的人误以为沉就是向下蹲,这是不对的,沉是松,是自由落体下降,就像海里落一块石头一样自由向下落,而不是用外力、用劲往下按出,在做这个动作的时候要要领起来,领起后肩膀要自然向下松,肩一沉肘必坠,肘一坠腕必悬,松肩、坠肘、悬腕。”韦淑萍说,如果被对方抓住双手手腕时该怎样解脱呢?这时要走一个逆向的缠绕外捧,这是一个逆向的解脱动作,同时也是防护,右手上旋护面,左手外悬护裆,上护面,下护裆;动作在这里是退步,但是实战时我们可以改为上步,左挪右闪,对方出手攻击我们面部的时候,左手成一个下拍式,拍击对方的手,上步右手抄掌,把对方的手腕锁死在自己的肘关节内侧,提右脚踏击对方,或者转腰肘击对方,可以外捋,这就是白鹤亮翅。



韦淑萍在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

弘扬雷锋精神 推动文明实践

新时代文明实践推动周期间,市和武太极拳协会动员广大会员积极行动,通过义务授拳、捡拾垃圾、助人为乐、志愿防疫等不同形式践行新时代文明,得到社会各界好评。3月6日上午,该协会会员走上街头开展环境清理志愿服务,为文明创建贡献力量。



↑会员在捡拾垃圾。 ↓会员在习练太极拳。 本报记者 高小豹 摄影报道



↑会员在捡拾垃圾。 ↓会员在习练太极拳。



市陈式太极拳小架研究会秘书长张丽: 抗击疫情 你我同行



张丽在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

“我是一名退休的普通职工,喜爱太极拳,我会把传播太极拳作为自己今后的人生目标。”3月3日,市陈式太极拳小架研究会秘书长张丽说。

从一名太极拳爱好者到太极拳传承人,张丽深感传播太极拳责任重大,使命光荣,有许多重要而有意义的事可做。她向身边的朋友介绍太极拳,为她们传输健康愉悦的生活理念。“退而不休才是我的初心。习练太极拳,不仅为自己的生活增添乐趣,也为建设和谐社会贡献一分力量。”她说。

谈到对太极拳的认识,张丽表示,太极拳既有易经的阴阳之理,也有中医的经络学说。阴阳互长,阴极而阳生;阴阳开合,刚柔相济。习拳时,深长均匀的呼吸,令人身心放松,静静地享受慢生活节奏带来的祥和感;螺旋缠丝运动,使全身每一块骨

巾帼英姿 武动太极

——访武汉陈炳太极院院长闫红君

本报记者 高小豹

在湖北武汉众多习练太极拳的爱好者中,有一位动作娴熟、功夫纯正的拳友,她不仅潜心习练太极拳,还身体力行传播太极文化。在她的努力推动下,仅仅一年半的时间,太极拳已在武汉家喻户晓。她,就是武汉陈炳太极院院长闫红君。

说起最初接触太极拳的那段经历,闫红君脸上的表情显得格外庄重。2020年4月,武汉抗击疫情之后迎来全城解封。一次偶然机会,她认识了湖北省河南商会副会长(现任执行会长)、武汉华科能源董事长张传虎。当时,在疫情中感受到生命的脆弱和珍贵的张传虎,正准备将家乡的陈家沟太极拳推介给武汉,让大家通过习练太极拳来抵御新冠病毒。“第一次与张老师见面,他向我介绍习练太极拳后的种种好处,让我对太极拳有了更深刻的了解。”闫红君说。

此后,武汉红凯文化传播有限公司正式成立,并筹备建立武汉陈炳太极院。作为武汉陈炳太极院筹备会主要成员,闫红君在看到陈家沟来武授拳的刘玄后,更是被他习练的陈式太极拳所震撼,“我对太极拳在武汉的传播更加有了底气。”

2020年8月18日,武汉陈炳太极院正式揭牌成立。随后,上百名太极拳师在武汉黄鹤楼前展演太极拳。这一刻,中华民族两大文明代表——黄河流域文化与长江流域文化紧密融合。“看着大家那么喜爱太极拳,我心里特别感动,心里下定决心,一定在武汉把太极拳传播好。”闫红君说。

“闫院长,您想把太极院办好,自己也要打好太极拳呀。”一位学员的话让闫红君醍醐灌顶。“太极文化博大精深,如果我自己都学不好拳,何谈传



闫红君在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

拳?”闫红君说,此后,她开始苦练太极拳。

闫红君平时要负责整个武汉陈炳太极院的日常业务运行,可是她还是抽出时间学习太极拳,认真揣摩每一个动作。

闫红君刻苦学拳,进步很快。2021年年初,武汉陈炳太极院参加了由武汉电视台、武汉市总工会联合举办的春节联欢晚会。舞台上,闫红君和她的老师陈炳同台展演太极拳。“与陈老师同台习拳给了我很大的鼓舞,让我对练拳更有信心了。”闫红君说。

在闫红君的带动下,武汉陈炳太极院交出了一份满意的答卷:她带领教练团队先后走进华中科技大学、中南政法财经大学、武大水利学院等高等院校,为在校师生教授太极拳、传播太极文化;与武汉市葛洲坝社区、洪山区体协、光谷关山街道、青

名师档案

韦淑萍,中国当代太极拳名家,市朱天才太极拳研究会指导员,国家一级社会体育指导员。2021年5月,荣获“太极拳推广使者”称号;2021年受聘市直机关单位任太极拳教练,并带领单位团队参加太极拳比赛荣获一等奖;2020年全球太极拳网络大赛荣获太极拳一等奖;2021年12月,在四川省武术太极拳锦标赛荣获太极拳器械一等奖第一名。

如果你在习练太极拳过程中有什么困惑,请添加微信号tjqzk,或将你的问题发送至电子邮箱jzrb-gxb@126.com,也可编写短信发送至手机13569191591,武术名师将在“名师大讲堂”栏目为你答疑解惑。

