

太极凝聚力量 唱响健康中国

——2023年全国老年人太极拳健身推广展示大联动中心会场活动侧记

本报记者 孙军

五月的太极圣地，迎来太极盛事。5月19日上午，焦作市太极体育中心太极广场上，1万名我市太极拳爱好者从城区四面八方聚集到一起，集体演练太极拳“八法五步”套路，他们身着统一服装，动作整齐划一，刚柔相济，行云流水，充分展示了太极拳发源地形象。2023年全国老年人太极拳健身推广展示大联动中心会场活动启动仪式在这里举行。

记者在现场看到，1万名机关干部、高校学生、企业职工、社区居民、体育社团等太极拳爱好者身着太极拳练功服，根据组织方要求，分别站在太极广场特定的位置上，从空中俯瞰，不同颜色服装的人海构成了一幅太极主图。王金胜是其中的一员。他是焦煤集团职工，从小习练太极拳，师从陈正雷，习拳30多年来教过不少徒弟，这次他带着焦煤集团60名太极拳爱好者参加活动，“打了几十年的太极拳，太极拳柔中有刚，对身体好，特别是对呼吸系统很有帮助，太极拳让我受益终生。”王金胜表示。

青少年是祖国的未来，是太极拳传承发展的希望。在活动开始前暖场表演中，来自马村区待王学校89名三年级小学生带来的《少儿太极操》表演，让所有人眼前为之一亮。伴着欢快的旋律，太极娃娃们快乐地做起少儿太极操，引起全场掌声。带队老师陈丽告诉记者，为推动太极拳进校园工作，他们学校对小学一年级至三年级学生进行少儿太极操培训，小学四年级至六年级进行太极拳“八法五步”培训。

当天9时30分左右，伴随着舒缓悠扬的太极韵，参演人员开始集体演练太极拳“八法五步”套路，太极拳传承人朱天才、杨军、和有禄，焦作籍太极拳世界冠军柴云龙在主席台上领练。所有参演者凝神静气，动作舒展自如，不时展现出形动意动、形意兼备的效果，展现了太极拳天人合一的独特魅力，演绎出太极之都八方聚、风生水起打太极的壮观一幕。

据组织方介绍，在太极广场集中演练的1万名参演者中，有6000名是来自河南理工大学、焦作大学和焦作师专的学生，4000名是城区各个太极拳辅导站的老年太极拳爱好者、机关干部、企业职工、社区居民等。家住平顶山市的焦作大学太极武术学院学生武安邦说：“太极拳是中华传统文化的瑰宝，作为大学生，我们有责任把这一传统文化继承下来，并将其发扬光大。”

每一场大型群众体育活动背后都是有故事的，它的成功举办凝聚着所有参与人员的智慧、汗水和



担当。一个多月的筹备时间，要从全市机关、企业、社区、学校、体育社团等单位确定1万人，对他们进行太极拳“八法五步”套路培训，是一项浩大的工程。市体育局和各个责任单位纷纷行动起来，太极拳“八法五步”套路培训犹如飓风席卷全市，在全市各机关、企事业单位、乡镇、企业、学校、社区等掀起习练太极拳“八法五步”套路的浪潮。用心谋划，精心组织，悉心实施，全心投入。所有责任单位和参演人员主动作为、勇于担当、履职尽责，确保了活动取得圆满成功。

老年体育是焦作一张亮丽的名片。太极拳则是焦作老年体育的代表性运动项目。近年来，市委、市政府高度重视老年人体育工作，市体育局、市老年人体育协会积极推动开展老年人体育工作，全市老年人健身运动日趋活跃，各类健身运动形成热潮，特别是以太极拳为龙头的老年体育运动蓬勃发展，全市老年体育事业有声有色、生机勃勃、充满活力。多年来，焦作太极拳爱好者用一次次表演展现了城市群众体育运动深厚基础，也在一次次的展演中见证了城市的日新月异。



本栏照片均为活动现场。

(本栏照片均由本报记者王龙卿、孙军摄)

本报记者 赵改玲

太极拳有多受欢迎？航天宇航员可以在太空里气定神闲打太极，外国友人花式打卡太极拳。在北京大学，太极拳更是神一样的存在。5月19日，焦作籍太极拳世界冠军柴云龙在接受本报采访时说，在北大，太极拳是北大男生必修课；在北大，提出“因太极，更北大！”

柴云龙是我市体校武术运动中心培养的优秀运动员，是第十二届世界武术锦标赛男子太极拳冠军，目前就职于北京大学体育教研部。此次回家，柴云龙除了参加2023年全国老年人太极拳健身推广展示大联动中心会场活动启动仪式，他还到市体校给学生授课。当天中午，柴云龙在接受本报采访时说，作为我国优秀的传统文化，太极拳在大学中的作用越来越凸显。

作为北京大学太极拳教师，柴云龙的太极拳课很受欢迎，学生对其课程满意度评价常常名列前茅。

柴云龙告诉记者，太极拳在北京大学绽放光彩，和北大一直重视体育工作的良好传统分不开。“完完全全，首在体育。”这是蔡元培先生提出的育人思想。近年来，北大又提出“德才兼备、体魄健全”的人才培养目标，将体育课放在重要位置。

柴云龙告诉记者，太极拳作为北大本科男生的体育必修课，一届一届的学子，通过对太极拳的学习以及课外的练习，不断走近太极拳，了解太极拳文化，增强体质、健全人格、锤炼意志，不断增强当代大学生的文化自信，让中华传统体育在校园中绽放光彩。

为给学生讲好太极拳课，柴云龙将他的课程分为三部分：练拳、养生、防身，让学生真正喜欢上太极拳，通过习练太极拳，达到身心健康的目的。

在北大，太极拳不仅是必修课，还形成了太极拳健康工程，以太极拳必修课、体验课、国际暑期班、太极拳社团、太极拳赛事、体育文化节等为载体，以传承中华优秀传统文化、涵养民族精神、培育特色文化为目标，构建太极拳育人新格局。

柴云龙表示，太极拳可以帮助青年人调整情绪心态，达到养心、调心、静心的功效，增强当代大学生的文化自信，让中华传统体育在校园中绽放光彩。

柴云龙：让太极拳在北京大学绽放光彩

市第十三届篮球文化节 职工篮球赛开赛

本报讯（记者孙军）5月21日上午，为期11天的焦作市第十三届篮球文化节职工篮球赛在市太极体育中心体育馆开赛。来自市财政局、商务局、焦作大学、焦作师专等19支球队参赛。

据了解，本届篮球文化节设置了学生组、职工组、乡村振兴组、公开组（五人制比赛）、骥翼组的比赛。其中，乡村振兴组、职工组和学生组比赛正在进行中，公开组和骥翼组的比赛安排在七八月份以后进行。

焦作作为全国闻名的篮球城市，篮球运动已成为焦作体育运动的传统优势项目，一年一度的焦作市篮球文化节是我市致力打造的品牌赛事活动，目前已成功举办了12届，展现了城市活力，对我市的知名度和经济社会高质量发展产生了积极作用。

自行车手王孟杰再夺全国冠军

本报讯（记者孙军）日前，从市业余水上运动学校传来捷报，在刚刚结束的2023年巴迪瑞中国场地自行车联赛第三站，我市输送的运动员王孟杰和队友通力合作取得成年男子4000米团体追逐赛冠军，并以3分53秒766的成绩打破自己创造的3分55秒314的全国纪录。这是他今年夺得的第三个全国冠军。

今年3月份，王孟杰先后在中国2023年场地自行车联赛第一站和第二站上，和队友奋勇拼搏，两次夺得成年男子4000米团体追逐赛冠军。王孟杰是孟州市人，今年22岁，15岁被选入焦作市业余水上运动学校进行自行车训练，两年后因成绩突出进入省队。近年来，他先后获得泰国亚洲杯三公里个人冠军、全国第二届青年运动会自行车四公里团体第二名、全国场地锦标赛四公里团体冠军、全国场地冠军赛第一站成年四公里团体冠军。2022年，他和队友获得全国场地自行车联赛第二站成年四公里团体冠军，并两次打破全国纪录。

体卫融合

科学健身



背部两头起

身体位置：身体俯卧位于瑜伽垫上，面部朝正下方，双手位于身体两侧，微屈肘，手指向前方，掌心向下，手臂平行与地面，双腿分开，与肩同宽，伸脚蹠。离心时将胸部和腿部抬起，核心收紧，头与身体一起向上抬起，背部加紧。



俯卧A

身体位置：俯卧于垫上，腰背挺直，双手掌心相对放于身体两侧，双手沿躯干向后伸，挺起胸腔，夹紧肩胛骨，至最高点稍作停留，然后还原，动作全程不要耸肩。发力呼气，还原吸气。



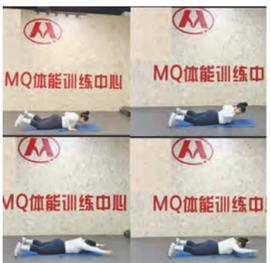
俯卧T

身体位置：屈膝俯身，身体与地面呈30°至45°角，屈肘，双手握拳，大拇指朝外。发力将手臂展至水平，大拇指朝上，略作停顿后回到起始位置，动作全程手肘不弯曲，手臂不发生旋转。外展时吸气，还原时呼气。发力时，中背部有明显挤压。不要弯腰弓背，收紧腰腹核心，保持背部挺直。



俯卧W

身体位置：俯卧在瑜伽垫上，双臂与身体呈W字，双手握拳，大拇指朝上，肋骨不要离开地面，拇指用力上举，感受背部肌肉发力，抬起双臂，在最高点停顿一下。呼吸上举时呼气，下落时吸气。上举时，下背部有明显紧绷感，中背部有向中间挤压的感觉。



俯卧YW

身体位置：俯卧在瑜伽垫上，双臂与身体呈Y字，双手握拳，大拇指朝上。肋骨不要离开地面，拇指用力上举，同时后缩手臂至与身体呈W字，夹紧双肘，感受中背部肌肉发力，背部中间被挤压。呼吸发力呼气，还原吸气。后缩上举时，下背部有明显紧绷感，中背部有向中间挤压的感觉。



下犬式

身体位置：双手双脚撑地，跪立在垫子上，把双手置于肩部正下方，均匀张开手指，使手掌和各个手指紧贴地面，努力向下伸展。吸气，由手部至肩部拉紧肌肉。呼气，收拢肩胛骨。保持双臂伸直，由腕部至肩部收紧肌肉。吸气，提臀，伸直双腿。

教学示范：李一博，焦作市毛庆运动训练俱乐部教练，国家一级社会体育指导员，国家皮划艇退役运动员。
图文制作：本报记者 孙军
推送单位：焦作市社会体育指导员协会、MQ体能训练中心、焦作睿健体育运动有限公司。



手机用户可微信扫描二维码，关注睿健体育，观看视频教学。