

开辟“云端太极”新境界

——我市太极拳传播跳转新赛道现象观察

本报记者 李晓军

炎炎夏日，人们足不出户“隔空练拳”越来越方便了。

我市打造的全国唯一官方认证的太极拳传播平台持续上线优质短视频内容、我市太极拳师的短视频自媒体平台持续圈粉、短视频大赛推动我市太极拳师纷纷参与拍摄短视频作品、《破万短视频热力榜》的发布激励好作品不断诞生……

两个多月来，从政府引导到拳师响应，从平台打造到活动引领，我市“云端太极”开辟新境界、呈现新面貌。

政府推动——官方短视频平台上线优质内容

“天下太极，云聚焦作。我在焦作练太极……”7月3日，陈式太极拳第十二代传承人、国家级非遗传承人陈炳，在“焦作云端太极”平台，上线一个时长约2分钟的太极拳教学短视频，立即引来众人关注。

“行云流水，刚柔并济”“一招一式传古韵，一拳一脚承武魂”“如在云中，如在海中，美轮美奂，刚柔并济”……数百名拳友在视频下点赞、留言。

“焦作云端太极”平台于今年5月15日发布首条视频，定位是全国唯一官方认证的太极拳传播平台，由市体育局牵头打造。通过邀请各流派名家人驻，该平台实现“一招一式有宗师指导、一拳一理有文化溯源”。两个多月来，该平台已上线50多条优质短视频内容，为广大太极拳爱好者推开一扇学习的新大门。

“作为太极拳发源地，焦作始终肩负

着传承弘扬这一世界非遗的使命。面对传统教学模式的地域局限与时代挑战，我市以打造‘焦作云端太极’平台为抓手，聚人才、聚资源、聚传承、聚发展，积极探索‘数字技术赋能文化传承、线上生态激活产业发展’的创新路径，推动世界太极城市建设。”市体育局有关负责人说。

拳师响应——短视频自媒体平台不断圈粉

我市太极拳师不但积极为“焦作云端太极”平台提供优质短视频内容，并且努力打造好各自的短视频自媒体平台，通过持续输出优质内容不断圈粉，为传承太极作出积极贡献。

“1分钟教会你太极拳，起势，左右倒卷肱，左右抱球……”在抖音平台名为“杨艳博士教太极”的年轻女太极拳师，是河南理工大学体育学院的一名教师，她的教学短视频适应快节奏的都市生活，深得初学者欢迎。目前，她在抖音平台已有70.6万粉丝，获赞230.2万。

陈家沟“90后”拳师李灵慧，抖音名“太极灵儿”，是太极拳“年轻态”的代表。她的短视频作品美感十足，在抖音平台已有50.8万粉丝，获赞302.6万。

太极拳新一代领军人物、陈式太极拳第十二代传人、陈家沟太极拳“八大天王”之一的王战军，抖音名“王战军太极”，在抖音平台有36.2万粉丝，获赞147.5万。

如今，在抖音、视频号平台检索发现，自媒体粉丝达数万乃至几十万的我市太极拳师不胜枚举。

为拍摄高质量、高流量的短视频作品，我市太极拳师可谓煞费苦心、使出十

八般武艺。“来，让我们三个一起上”“奶奶，你太厉害了，正宗太极传人”……为拍摄有创意的短视频，王战军这个太极硬汉，与家人一道出演，走上了喜剧路线。一段几十秒的剧情，夸张的动作，幽默的对白，让人捧腹。

活动引领——播放量“10万+”短视频不断涌现

近日，中国非遗保护协会太极拳专委会推出《太极热力周榜》栏目，每周二准时上线播放量“爆款清单”。

6月23日至29日“播放量破万”视频热力榜单上，我市太极拳师又霸屏了：陈炳的《陈式太极拳老架一路1至3式》播放量24万居第一名、张福旺的《陈式太极拳招式实战应用》播放量15.5万居第二名……

该榜单旨在鼓励太极拳师创作优质短视频内容。“指尖的一次转发，屏幕前的一次跟练，都让太极焕发新光彩。”该专委会一位工作人员说，从传统拳馆到网络屏幕，太极的生命力，正在无数个“破万播放”中奔涌，这不仅是数字的突破，更是千万人对非遗的热爱汇聚。

连日来，在武馆、在景区、在城市地标等地，我市太极拳师拍摄不同角度、各具特色的短视频作品，积极参与短视频大赛。为鼓励以短视频形式传播太极拳、传承太极文化，今年以来，太极拳专委会每季度举办一次太极主题短视频活动。5870万次播放，超50万+互动点赞，春季篇成功落幕后，夏季篇又来了。6月5日，2025短视频系列活动之“夏清太极·安神定志”篇启动，该活动将持至7月22日。与此同时，来自我市民间团体的“寻找最美太极人——太



太极拳师李灵慧，抖音名“太极灵儿”，因将陈式太极拳与潮流元素融合，创作出兼具传统与时尚的“潮太极”短视频而广受关注。图为其抖音平台页面。（视频截图）

极拳网络视频大赛”也于近日启动。

以传统之薪，燃当代之火。我市与时俱进，不断以新的传承方式，推动太极拳年轻化、时尚化、数字化、国际化发展。



新晋升中国武术七段的太极拳师宋丽萍（左）、高建军（右）在切磋武功。
本报记者 李晓军 摄

本报讯（记者李晓军）作为我市首批陈式太极拳公益性传习基地，焦作市拳聚德太极拳俱乐部在推动太极拳师高段位晋级方面有了新突破，为焦作武术界增光添彩。在中国武术协会近日批准的晋升中国武术段位制高段位七段名单中，该俱乐部教练员宋丽萍、高建军榜上有名。

中国武术段位制是中国武术协会制定并实施的一种全面评价习武者武术水平等级的制度。其中，七段至九段为高段位。由于评审十分严格，高段位拳师数量在一定程度上反映了一个地方的武术成就。记者从市武术协会获悉，截至目前，我市高段位拳师共有20人左右。其中，获得中国武术七段称号的拳师已有17位。

“晋升高段位不仅是一种荣誉，更意味着要承担更大的太极拳传承责任。”宋丽萍说。据介绍，晋升高段位，除了武术造诣高之外，更注重拳师对武术事业的传承和发展作出的贡献。

该俱乐部教练员高建军，在新疆伊犁哈萨克自治州传授太极拳多年，曾担任伊犁哈萨克自治州太极拳协会主席、新疆生产建设兵团第四师武术协会主席，为推动太极拳在边疆地区的发展作出积极贡献。多年来，他教授、辅导学员近万人。宋丽萍作为国家级社会体育指导员、国家一级教练员，以陈式太极拳公益性传习基地为载体，在推广太极拳方面有着突出成绩。

“晋级高段位的背后，也离不开拳聚德太极拳俱乐部总教练王来卿的指导和帮助。”高建军说。王来卿师承太极大师陈正雷，于2017年晋升为中国武术七段。近年来，在他的带领下，焦作市拳聚德太极拳俱乐部通过开展“强化训练、段位晋级”活动，检验教学成果、促进拳艺提升，大力推动教学体系科学化、专业化发展。今年以来，除2名教练员晋升中国武术七段外，该俱乐部教练员李幸慧晋级为国家级一级武术裁判员，学员杨火星、张复生、王旭斌三人经省武协考评晋升为中国武术中段位拳师。

“我们将持续开展段位晋升活动，深化技艺研习，提升教学品质，为推动太极拳这一人类非遗的传承和发展作出新的贡献。”王来卿说。

『拳聚德』倾力打造武术人才梯队

2025年“企业家杯”全国太极拳比赛将在陈家沟举行

本报讯（记者李晓军）8月21日至25日，2025年“企业家杯”全国太极拳比赛将在温县陈家沟太极拳国际文化交流中心举行。

该比赛由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办；河南省武术体操冰雪运动中心、焦作市体育局、温县人民政府承办。竞赛项目分为个人项目和集

体项目。其中，个人项目包括太极类规定项目、太极类传统项目、个人展示项目、其他项目；集体项目包括太极拳集体项目、太极器械集体项目。

凡在中国境内依法合规、正常运营，热爱支持武术事业，致力于增进全民健康，广泛参与全民健身及社会公益活动，并经工商部门注册许可的各类企事业单位，

均可以组队报名参加；凡国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会，以及各省（区、市）武术主管部门、武术协会的赞助企业、合作企业和赞助商等相关单位，组委会可邀请优先组队参加。

比赛分组为青年组（30岁至45岁）、中年组（46岁至59岁）、老年组（60岁及60岁以上）。根据奖励办法，个人、集体项目

分别设一、二、三等奖，颁发获奖证书、奖牌、奖匾。同时，设“最佳男运动员奖”“最佳女运动员奖”“最佳技术奖”“最佳表演奖”“最高人气奖”“武德风尚奖”。

在本次大赛期间，还将举办“太极拳名家课堂”，届时将邀请国内知名的太极拳名家进行专题讲座、技术辅导，以及互动交流等丰富多彩的配套活动。



公益广告

珍爱生命 预防溺水

预防未成年人溺水教育



广告