

和风细雨授太极 全民健身传帮带



张志伟在科技广场教授晨练站队员太极拳。

核心提示

深秋清晨的科技广场静谧而美丽。广场里的人不多,东南角却有些热闹。几乎每天这个时候,都有一群身穿练功服的中老年人聚集于此,练习太极拳,以武会友,修身养性。刚柔并济、潇洒飘逸的动作常常引得行人驻足观赏。

□ 记者 李嘉文/图

建站4年,学练之风从未间断

10月20日7时许,科技广场,一支专心致志演练太极拳的队伍格外引人注目。他们一划手、一出拳,刚柔相济,快慢相间,将太极拳含蓄内敛、以柔克刚、急缓相间的风格展现得淋漓尽致,成为广场上一道美丽的风景线。

一名身着蓝色T恤的老人站在队伍前面,带领大家学习陈氏小架太极拳。他一招一式动作规范,教起学生来有板有眼。老人叫张志伟,今年63岁,

爱好体育锻炼,热心公益事业,义务辅导群众练习太极拳已有26年之久,是文峰总站的教练。他说,希望更多的人了解太极拳,并从中受益。

“科技广场晨练站是文峰总站于2016年2月创建的新站。当时,新站的成员基础较差,建站后我经常在这里指导他们练习太极拳。”张志伟说,科技广场建成后,文峰总站的几名骨干力量因家在科技广场附近,便移师到这里,成

立科技广场晨练站。

“我是张志伟老师的徒弟,科技广场刚建晨练站的时候加入进来学太极拳。当时只有十几个人,都是张志伟老师从文峰总站带来的老队员。”副站长王建英说,目前,该晨练站已经有成员50余人,主要练习健身气功、太极拳、太极剑等。队员年龄从40多岁到80岁不等,已经培养出一批水平较高、可以参加比赛和演出的队员。

退休后加入晨练站,一上手便欲罢不能

今年61岁的郑保社,加入科技广场晨练站才2个月。“我去年退休,一直自己锻炼。两个月前,我发现这里有人练习太极拳,便抱着试试的心态加入进来。”郑保社说,刚开始学时感觉有些难,多亏老师教得细致,不厌其烦,每个动作反复讲解,“别看我才学了2个月,在老师的悉心指导下,我已学会了太极二十四式和三十六式,身体比学之前柔韧许多,每天不练一会儿就感学少点儿啥。”

“再难的动作经过张老师讲解,就

容易上手了。他手把手地教我们,耐心点评,一遍又一遍地做示范。”今年50岁的马萍说。一年前,马萍在许都公园碰见张志伟教授太极拳,感觉动作轻柔,适合自己,“练太极拳让我心情愉悦,而且高血压缓解了,腰酸腿疼的毛病也没了。现在张老师在哪个站教太极拳,我就去哪儿学。”

“刚学太极拳时,有个动作我学了一个星期,我自己都不好意思学了。可张老师一点儿都不烦,一遍又一遍地教我。”回想刚参加晨练的那段日子,今年

5月加入的队员刘书琴感慨万千,她说,自己悟性低,学得慢,幸好遇到认真、负责的老师,她才能从一个“门外汉”变成健身气功和太极拳的忠实“粉丝”。

张志伟介绍说,随着全民健身屡掀高潮,以太极拳为重要组成部分的体育运动在科技广场生根发芽。4年多来,参加科技广场晨练站的人越来越多。有的以“夫妻档”投身其中,有的搬离附近的爱好者也坚持每天赶来学。从观望到接受,再到喜爱,太极拳成了当地一大特色健身项目。

坚持传帮带,依托15分钟健身圈打造全民运动

无论寒暑,每个早晨,张志伟都坚持打太极拳。“别看太极拳动作很慢,但想打好可不容易。它的一招一式都很讲究,几套拳认真地打下来,会微微出汗。”张志伟说,太极拳动静结合,刚柔并济,尤其是杨氏太极拳,动作更加舒缓、流畅,比较适合中老年人练习。

1993年,张志伟开始学习太极拳,从此,便和太极拳结下了不解之缘。他做事比较认真,练习太极拳也是如此。每个招式他都要练习好多遍,尤其是定式,他总比别人练习更长时间。

2004年,文峰游园建成,张志伟带头成立文峰游园晨练站。16年来,文峰游园晨练站人员坚持传帮带,人员从几十人发展到近千人,成为我市晨练站的翘楚,被国家体育总局授予“全国全民健身优秀晨练活动站”,被国家体育总局授予“群众喜爱的社会体育指导员”称号。

后来,文峰游园升级改造,部分成员又搬到别的地方居住。2014年后,晨练站的骨干在新家附近的游园、广场中纷纷成立新的晨练站。由于系出“同

门”,各站均属文峰总站“旗下”。

目前,文峰总站下设19个站,各晨练站资源共享,有国家级社会体育指导员和省级社会体育指导员多名。除了每天晨练外,晨练站的活动也搞得有声有色,先后成立了骑行队、歌舞队等。队员们周末相约骑行、旅游。春节前后举办迎春晚会,大家奉上歌舞、戏曲、相声等节目,热热闹闹迎接新的一年。多年来,晨练站风清气正,团结友爱,就像一个温馨的大家庭,大家一起健身,强健体魄,一起享受生活的乐趣。



帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张焯
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到周五从清漯河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845



扫二维码观看张志伟在科技广场教授晨练站队员打太极拳。

想秀一秀吗?请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599