



11月30日,清漯河游园的空竹园,几位老人正在抖空竹。

抖空竹:亮绝活儿,健身体

核心提示

几乎每天上午,位于清漯河游园的空竹园总是热闹非凡,一群抖空竹的老人经常在此锻炼。空竹在他们拉扯的线上上下下翻飞,好似有了生命。他们的身影成为游园里一道独特的风景线。

□ 记者 李嘉文/图

空竹园内,每天都上演空竹奏鸣曲

几乎每天上午,在莲城桥附近的空竹园,路过此处的人就会听到不绝于耳的“嗡嗡”声。几位头发花白的老人正兴致勃勃地玩着一项我国的传统健身运动抖空竹。老人们两手有节奏地抖动,空竹在细线上翩翩起舞,引得不少路人驻足观看。

领头的老人叫林秀国,今年73岁。他从2005年开始接触抖空竹,到现在已经玩了15年的时间。“有一次我在公园遛弯儿,看到有人一边抖空竹一边卖空竹,我觉得挺有意思,就跟着学

了起来。”林秀国介绍道,他刚开始学时感觉很难,不得要领。不服输的性格令他每天都向老师请教,用了3个月的时间,他才熟悉要领。

“学习抖空竹,关键要坚持,我们队伍里不少人学了将近1年才学会。不过,学会之后很快就能玩出花样。”林秀国说,慢慢地,他把抖空竹当成一种锻炼身体的一种方式,一直坚持到现在,基本上每天上午都会来这儿玩一两个小时。

林秀国还有另外一个身份,那就是市空竹协会会长。“我们协会是2014年

成立的,成立后多次参加国内的空竹比赛,获得过团体和个人一等奖。”林秀国说,空竹协会人员鼎盛时有近百人,现在经常抖空竹的人大约有60人,年龄大都在60岁以上。

“目前,市里有4个空竹园,都是橡胶场地,不少外地的朋友都羡慕我们。”林秀国说,政府投入资金修建健身游园,让大家有了健身的场地,也让空竹爱好者有了活动的空间,“现在虽然冷,不过每天7时到10时,都有人在空竹园锻炼,大家热情很高。”

坚持抖空竹,身体受益多

空竹园内的老人个个身体矫健,抖、盘、捞、甩、接等动作做得行云流水,极具观赏性。他们分开站立,拉开距离。只见一名老人手腕一抖,空竹“飞”到他的手掌上,直立着旋转不停。

“这叫上腕。空竹的动作有上百种,只要打好基础很快就能学会。”老人名叫柳红旗,今年62岁。他玩空竹有10多个年头了,每次一玩就是两三个小时。“并不是一直在玩,玩一会儿歇一

会儿,和老伙计说说话,一个下午很快就过去了。”

柳红旗说,空竹的玩法有很多,双轮的较轻,但可以变换不同的样式,主要训练两手之间的配合;大轮的较重,但能运动全身。抖空竹的过程也是锻炼手、眼、脚的过程。就如他将空竹飞到手掌上任其旋转,像玩杂技一样,需要身体多个部位的协调。

“抖空竹确实是一项技术活儿,有

三个基本动作——抖、捞、盘。所有的花样都在这三个动作的基础上演变而来。抖空竹对身体大有好处。”今年74岁的韩新荣说,他原先有严重的颈椎病和肩周炎,抖空竹几个月后,症状有所缓解,1年后,症状基本上消失了。

韩新荣说,许昌抖空竹的人年龄都较大,但是抖空竹的技术都很强。有人在省级运动会中获过金奖,有人同时抖上18只空竹,摆出“孔雀开屏”的造型。

以“竹”会友,欢迎更多的空竹爱好者加入

任何运动,只要持之以恒,就能达到锻炼身体的效果,抖空竹也是如此。林秀国说,抖动空竹时,人随着空竹来回伸展两臂,移动两腿,既要前俯后仰,又要扭身转腰,上肢的肩、肘、腕和下肢的胯、膝、踝都在运动,可以锻炼肩部肌肉,对治疗肩周炎很有效;玩花样时锻炼眼睛,跨腿、扔高可以锻炼腿部和颈部……

除了抖空竹外,这群老人还喜欢抖空竹龙、舞彩条龙、打花棍。抖空竹龙是空竹和彩条龙相结合的一种运动,抖

动时不仅能够发出嗡嗡的空竹哨声,还能演绎出多种龙形姿态。舞彩条龙较为简单,但因彩条龙体宽、线条长,最短也有10米,因此舞动起来也不容易。这两项运动脑、眼、手、足并用,锻炼人的反应能力,更能提高肺活量。

“学习的关键是坚持,许多人还没入门就放弃了,没有感受到抖空竹的好处。学习抖空竹不能一蹴而就,用几个月甚至半年时间打好基础,才算真正入门。”林秀国说。

林秀国说,抖空竹有很强的趣味

性,学会了一个动作还想学另一个动作。如此良性循环,就会让人慢慢爱上抖空竹。因为爱好抖空竹,大家相互学习、交流,久而久之,大家都成了好朋友。

采访时,记者发现,不少抖空竹的老人都有带学生的经历。只要有人想学抖空竹,他们就会热情地指导,分享经验和心得。

“欢迎广大空竹爱好者加入我们,一起享受抖空竹的乐趣。”采访最后,林秀国热情地说。



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



扫二维码观看抖空竹表演。

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