

“快使用双截棍，呼呼哈嚯，快使用双截棍，呼呼哈嚯”

嘿!哈!读者习舞双截棍

本版文/片 本报记者 侯书楠 冯琳 实习生 付文学 张汝树

本报威海4月24日讯 上世纪70年代,随着李小龙功夫电影风靡世界,双截棍便开始广泛流传。而本报威海记者站举行的第二场读者体验活动,让读者们亲身接触这项刺激的运动。

23日13点半,来自威海庄小学、望岛小学、环翠楼街道办事处东北村社区、竹岛街道办事处金线顶、渔港路、东窑等社区一

共34人组成的读者团,再次来到山东大学威海分校。本次体验学习双截棍,让读者们充满了好奇心。活动现场在文泰苑5楼,偌大的训练室里聚集了威海市4所高校的双截棍“精英”,他们在准备接下来的威海市大学生双截棍比赛。看着一位位“棍主”熟练自如地耍着双截棍,孩子们显得尤其兴奋。

本次体验的读者年龄最小的仅6岁,最大的阿姨已经年近五十。指导教练是“棍龄”近四年、来自山大威海分校法学院大一的学生王国伟。他从最基本的招式开始,先是锻炼身体的柔韧性,让读者的身体先活动开。第二招便是换手,看似简单的动作,许多小学生学起来“脑筋转不过弯”,两只手总是在同一方

向,而双截棍也时不时敲到脑袋。尽管很疼,孩子们依然坚持学会每一个动作。来自竹岛街道办事处金线顶社区的徐红波女士是所有读者里学得最快的,不用1分钟就掌握了基本要领,而且越耍越熟练。

所有读者都会换手后,接下来的两招“流星赶月”和“舞花”则要分开教,因为小孩子胳膊

短,还无法学习“舞花”,只能学习简单的“流星赶月”。由于学生太多,王国伟忙不过来,同样有双截棍经验的本报实习生付文学也当了一回老师,教大人们“舞花”。

对于这次体验,读者们纷纷表示“收获很大,练双截棍既可以锻炼身体,还能防身,以后会抽空练习。”

现场花絮

渐渐看出门道

23日下午,天气晴好。山东大学威海分校的校园内,一派周末休闲的景象。文泰苑5楼的训练室,我们将开始双截棍入门学习。

参加体验的苗艳女士说:“今天接触双截棍后发现,这真是一门与众不同的运动。平时自己在社区跳舞,体验了舞蹈的柔和美,而双截棍很有力道,则是另一种健身方式,和舞蹈相辅相成。”

来自竹岛街道办事处金线顶社区的徐红波女士在练习双截棍的过程中一直面带微笑,而且舞劲十足。她说:“练着练着,就总结出了双截棍运行的轨迹,掌握了门道,练起来就容易多了。”

环翠楼街道办事处东北村社区的黄婷仪和刘媛媛结伴而来。黄婷仪女士表示,刚进训练室时看到专业选手舞动双截棍还有点害怕,等棍子真到自己手上时,那种恐惧感就没了,倒来了练习的兴趣。

小选手的“处女秀”

望岛小学的孙岳因为之前学过一点双截棍,所以一会儿就“上手”了,这可急坏了同伴何威东。何威东告诉记者,看着同伴学会了,心里开始着急了,也感到害怕,那个大哥哥就更加耐心地教他。经过多次练习,他终于学会了,心里的恐惧感也消失了。他觉得生活中的事情也是这样,战胜了恐惧感,就能把事情做得更好。

当天下午,旁边的礼堂恰好在举行大学生双截棍比赛,台上的选手个个是舞棍高手。刚学会几个双截棍基本姿势的小学员早按捺不住表演的热情,也想上台表演。比赛方非常大方地在比赛中间给小朋友安排了表演环节。3位小读者还上台小“秀”了一下,比赛主办方和台下观众给小选手们不少掌声与鼓励。

记者打飞俩指甲

记者也有幸加入训练的行列。拿着双截棍,心中豪气顿生,还没开舞,耳边便仿佛响起了那熟悉的歌词“快使用双截棍,呼呼哈嚯,快使用双截棍,呼呼哈嚯!习武之人切记仁者无敌!是谁在练太极风生水起!”

想着想着歌词,便感到自己腋窝一下一下疼了起来。原来自己顺势抡起的双截棍总是砸到自己的腋窝。“腋下收棍打得腋窝疼,是因为卸力没做好。发力,卸力,反弹,借力反弹,反弹变向,收棍变向,借力变向,自然回棍等环节都是连贯的,一瞬间完成。卸力可以做到想在哪个点卸力,就在哪个点,这样才不至于把自己抽晕。”王国伟教练告诉记者说。

舞了半个多小时,记者的胳膊竟然一点感觉不到酸痛,便询问王国伟教练这是否正常。教练员指出了记者的问题,“双截棍是一种很有力道的运动,你得‘给力’啊。如果你力量不足,舞棍便看起来软绵无力,达不到迅猛的气势与效果。”

可是,加大力度舞了不一会儿,记者又蹲了下去,捂着疼痛的手叹气。一看才发现,已经有两个指甲被自己的双截棍抡飞了……



王国伟正在纠正小读者的动作。



三位小读者登台表演。



本报实习生付文学(右)也临时充当教练。



巾帼不让须眉,舞棍虎虎生风。

体验感言

“看着简单做起来难”

星期六的中午,天空风和日丽,我和几个小伙伴随着齐鲁晚报的记者哥哥来到了山东大学威海分校。走进校园后,我大吃一惊:哇塞!校园这么大!

那里有很多哥哥在玩双截棍,有一位哥哥两只手都拿着双截棍在玩耍,看得我眼花缭乱。就在我看得入神时,一位大哥哥来正式教我们玩双截棍。

第一个动作是训练身体的柔韧性,好几个人都自己把自己捆起来了。但是,我们很快就熟悉了。第二项是用双截棍转圈,这个动作比较简单,我们一会儿就会了。第三个和第四个动作是训练反应性的,也是训练速度的,如果快的话可以攻击和防守——那就是前换手和后换手。哈哈,我练习这个动作的时候还真是没用双截棍打到自己啊!练习双截棍看起来简单,可是做起来是比较难的。

威海庄小学四年级二班 王振衡

“我还没玩够呢”

今天是4月23日,我们一行人又兴致勃勃地来到了山大威海分校,不同的是,这次是我妈妈领着来学双截棍的。

告诉你们一个小秘密,我以前在飞龙堂学过双截棍,所以我比其他同学学得快。不过,我还是被自己的双截棍打了头好几下,现在还有包呢。你想想,另外那几个同学更惨,有一个我看他快被自己打得哭了,脸都红了。双截棍可不是那么好学的。

经过一番准备,比赛开始了,大学生们在舞台上飞腾跳跃,展示着自己的风范。我们个个看得热血沸腾,手掌都拍红了。终于,该我们上场了,我们要向大家演示教练刚教给我们的四个“超难”动作,舞台上的大灯真亮啊,我多少有些紧张,毕竟艺术不精啊,但是我们表演完后,大家还是给了我们很热烈的掌声。

比赛结束后,我们依依不舍地离开了山大分校。说实话我还没玩够呢,通过这次体验,我对大学有了更深一层的认识,只有好好学习才能上大学,只有锻炼好自己的身体,才能做祖国的栋梁,不做那种只有文化而没有健康身体的“豆芽菜”。

望岛小学四年级一班 孙岳

下期预报

5月7日邀您亲临 “模拟法庭”

5月7日(周六),本报组织的体验活动将走进环翠区人民法院,举办“模拟法庭”活动。活动中的法官、被告、辩护人、法警等角色均由体验者担任,让体验者身临“庭审”现场,亲身演绎“庭审”过程。

此次体验活动名额共计30人,即日起接受报名,报名电话为18663111332,5201113,报名截止日期为5月5日16时。读者创作的散文、随笔等作品可发送至wangshuai399@126.com。所有参与体验活动的读者,请于5月7日上午9时在环翠区人民法院(环翠区纪念路东首,公交1路终点站)集合。