

# 石担石锁身上舞,可是硬功夫

口述人:赵存禄,济南“双石王”赵百顺之子,传统石担石锁健身协会创办人 采访整理:本报记者 唐园园

## 父亲曾获全国石锁项目亚军

我们家世代都练习石担石锁,上世纪三四十年代,我的父亲赵百顺就跟随我爷爷赵贵堂在大观园卖艺。卖艺期间,父亲和爷爷在原有招式的基础上,又吸收刘中山、佟顺禄等老一辈艺人飞叉、中幡、大刀等招式,自创左右插件、托塔、过桥插指等招式。上世纪五十年代初期,父亲在济南已经小有名气,尤其是石担技艺在济南独树一帜,被称为济南的“双石王”。

1953年9月,我父亲代表山东省参加在上海举办的“华东七省市民族传统运动会”,获得由中华体育总会颁发的“优秀表演奖”;同年11月,代表华东地区参加了在天津举办的“全国民族形式体育运动大会”(第一届全国少数民族传统项目运动会)并获得石锁项目第二名。

上世纪五十年代至七十年代,在我父亲的影响下,济南习练石担、石锁的人非常多,可以说是道风景线,大街小巷都有。活动地点多在当时的东关大明湖汇泉寺、东门护城河、南门朝山街、南圩子外、西关永长街、南大寺、北大寺、北关北园一带等。济南消防队等地的石担、石锁技艺爱好者经常邀请我父亲前去指导、教授。

1994年,已经76岁高龄的父亲在山东电视台表演;同年10月,中央电视台录制了父亲石担石锁的技艺。他一直练到80岁还在坚持,令我很是佩服。我们家曾经从北园菜市场搬到大明湖汇泉寺一带,后又搬到老东门苗家巷,我父亲走到哪儿练到哪儿,强身健体,增加力量。

## 师傅口口相教 招式不断演变

我从小就看着父亲练习石担石锁,十来岁的时候自己开始拿着轻一点儿的石担石锁练习。石担,济南人俗称“吨谷轮子”,为两块等重石轮,中间穿孔固定在优质的齐眉棍两端,石担重量可任意确定。石锁形状与古铜锁相似,有簧有壳,但无投匙之孔,也称石擀子,形状以长方形、元宝形为主,以青石做成,小的十几斤,大的至百十斤不等。

石担石锁和许多其他运动一样,都是由师傅口口相教,不是照本宣



赵存禄老人展示石担招式。 本报记者 唐园园 摄

科,所以在流传中许多招式都丢失了,但民间也自创了许多招式。

石担有举和舞两种练习方法,重量大的供举用,小的供演示花样用。拳法有单手举或双手的抓举、推举、挺举、擢举等;舞法有扯旗、腰花、肩花、单背件、双背件、头花、颈花、风摆荷叶、砸肘抽裆、左右插件、回头望月等几十个动作。现今举重比赛的杠铃,就是根据石担演变而来。

石锁是一种专供练习手臂的功法,可以使两手腕及臀部增加抓握和甩举旋转的功力,并可练习拳、肘、指的力量。练习时以两手交替互换练习,两人对练等为主。练法有拳接、肘接、指接、过顶、掌托、拨浪鼓、捅螃蟹、翻麻雀、苏秦背剑等花色动作,可以两人、多人对练。

石担石锁看起来很简单,实际上是硬功夫,适合在土地或沙地上进行活动。早些年间,街头巷尾经常看见人们用石担、石锁锻炼身体,现在由于开发建设原因,专门练习石担石锁的人很少见了。

## 常年坚持练习 糖尿病都好了

现在生活节奏快,生活压力大,坚持健身的年轻人越来越少,其实,石担石锁就是一种很好的健身方式,

这个我深有体会。

我还没退休的时候,是做长途运输工作,每天工作时间长,工作劳累,加之饮食不规律、缺乏运动等原因,我一度得过糖尿病。这之后,我才对锻炼开始重视,每天抽空练习石担石锁。现在,我的血糖一直保持在较低水平,我今年65岁了,还经常有人夸我身体壮。

在我练习的时候,经常会有年轻人在旁边看热闹,他们只讨论石担石锁重不重,但我一直告诉他们,力量大的不一定能玩这个,有的人能举起一两百斤的石担,但是玩不了,因为这个运动需要力量和技巧。

也正是因为有技巧在里面,所以这个运动做起来更有趣。我有个30多岁的学生,平时缺乏锻炼,加上烟酒不离,之前体检的时候查出不少问题。那之后,他花了2000元办了健身卡,但坚持没几天就不练了。用他的话说,健身房太枯燥,还是石担石锁练起来有意思。

一般练习的时候,开始先用沙袋,大家互相扔,这些沙袋轻的十多斤,重的二十斤。练习一段时间之后,再用石锁练习力量,每次都能吸引很多人来观看。我还记得国庆节期间,我到北园的边庄表演。在舞台上,我单手举起五六十斤重的石担,从左肩转绕背转到右肩的那一刻,引得叫好

声一片,那时候我觉得特别高兴。

## 刚申请上非遗 希望传承下去

为了不让这个传统的健身项目在我这里中断,我在2007年创办了“赵存禄传统石担石锁健身协会”,收了一些爱好石担石锁运动的学生,他们多在四五十岁,小的二三十岁。对学生我没有太多要求,一是要求人品好,二是要对这项运动上心。其实,这个运动并不难,只要用心都能学好。

今年,石担石锁被评为济南市非物质文化遗产,现在正申请省级非物质文化遗产。最早,石担石锁曾是古代习武者必备的武术功力训练器械,相传起源于唐代。古人考武状元,讲究“弓、刀、石、马、步、箭”,其中的“石”就是石担、石锁,武术、中国式摔跤也用其做基本功练习之用。后来流传至民间,才逐渐演变成一种集力量、技巧、健身于一体的传统竞技项目。

目前,在历下区非遗园内,有石担石锁的练习场地,其中挂有石担、石锁的介绍,还有我老父亲留下的石担,最重的达到120斤。其实,石担、石锁练习简单,不受时间和人数的限制,在练习时既锻炼了身体,也满足了修身、自强、娱乐的需求,希望能有更多的人关注、参与到这个运动中。

齐鲁晚报  
2015年11月30日  
星期一  
编辑:吕华远  
美编:许雁爽  
组版:韩舟

济南口述史



分类广告 电话: 0531-85196204 85196183 85196234

地址: 济南市泺源大街2号大众传媒大厦东门

招生培训

订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183

<p><b>家教</b></p> <p>◆sat托福58055429</p> <p>◆中考各科签约88017660</p> <p>◆绝招英数13953169204</p>	<p><b>实验名师</b></p> <p>一对一,小班,全科辅导,在职名师联袂,确保提高。15098793866</p> <p><b>实验名师办</b></p> <p>小班,一对一,在职一线名师,各科辅导,提高快。18265413501</p>	<p><b>初三高三中考后再交费</b></p> <p>测评后定目标,变被动为主动学习86600505</p> <p><b>专补高中各科</b></p> <p>重点高中在职名师联手,免费试听,经验丰富,高效提分,签约。吴老师15098770166</p>	<p><b>大学专、本科成人教育</b></p> <p>帮您快速取得毕业证 许老师15318506066 15318223112</p> <p><b>友谊驾校</b></p> <p>常年招收学员,燕山立交桥东100米路南88559023、88523999</p>	<p><b>培训考证、选公办学校</b></p> <p>资格证、操作证、(高级、技师报名开始)! 专业: 电工、叉车工、数控、焊工等专业。电话: 88997786 (团体优惠)</p>	<p><b>实验名师自办</b></p> <p>一对一,小班,资深一线教师。各科辅导 15098799169</p>	<p><b>成人专科本科研究生</b></p> <p>教育部注册 高通过率 最快一年拿证 0531-88365587 15954910487(手机/微信)</p>
---	---	---	---	--	--	---

**品牌教育培训机构推荐**

**装饰装修**

进行中

◆省钱◆省心◆省力◆省事

电话: 85196204 85196183 85196234

**新能源全自动家用供热锅炉**

适应别墅、办公室、托儿所,上门安装 免费保修三年 供热面积100-800平,运行成本低。

电话: 88663655 15692373636

**超节能电采暖**

洗浴、制冷一体机 电采暖炉 土暖改电暖

舒心暖心 热线: 15624386766

◆本价精装 18765882098

友情提示: 请交易双方妥善查验对方相关手续和有效证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。家居、装饰信息需谨慎, 仅供参考。