



内部资料 注意保存

# 萧山武术

夏国荣题

第10期

<总第10期>

2014年6月15日

农历甲午年五月十八日

杭州市萧山区武术协会主办

地址：杭州市萧山区市心南路398号 电话：0571-82622739 邮箱：hzxswushu@126.com 主编：许勇 副主编：夏国荣 萧剑 责任编辑：傅华生

## 国家和省武术协会领导来萧山考察



国家、省武术协会领导与萧山区体育局领导、区武术协会人员合影



▲领导在研究工作，左一陈顺安，左二陈国荣，左三张晓明

本报讯4月4日，国家体育总局武术运动管理中心副主任、中国武术协会副主席陈国荣，国家体育总局武术运动管理中心社会活动部主任张晓明一行两人，在省体育局纪检组组长俞慧敏、省武术协会常务副会长兼秘书长陈顺安、省对外体育交流中心负责人张焱、省对外体育交流中心副主任刘杰陪同下，就筹备第五届世界太极拳健康大会有关事项，前来萧山考察。区体育局局长董茶仙、副局长金宝贤、区武术协会名誉会

长汤秀庭、名誉副会长许申敏、区武术协会会长许勇、区武术协会副会长兼秘书长夏国荣、副会长周水荣等领导陪同考察。

领导们先后考察了位于原体育路小学的区域武术协会办公室、体育馆、网球场及正在建设中的区体育中心，对区武术协会的办公场地、设施及萧山区体育界的硬件设施给予高度评价，并就世界太极拳健康大会在萧山举办的具体工作进行详细研究。

傅华生



▲领导考察建设中的区体育中心

## 省武术协会太极拳推手专业委员会成立大会在萧山召开

本报讯4月15日，浙江省武术协会太极拳推手专业委员会成立大会在萧山区文化中心召开，来自全省各地的太极拳推手精英参加了这次盛会。在大会主席台就座的有：省对外体育交流中心主任张焱、省武术协会常务副会长兼秘书长陈顺安、杭州市武术协会常务副会长兼秘书长严国兴、萧山区体育局局长董茶仙、临海市体育局局长谢华国、长三角汽车文化城董事长周尚华、萧山区武术协会会长许勇。大会由省武术协会太极拳推手专业委员会秘书长斯丽娟主持，她首先宣读了浙江省人民政府副秘书长李云林、杭州市体育局局长赵荣福给大会发来的贺信。

大会的主要议程为：一是浙江省对外体育交流中心主任张焱宣读关于同意成立省武术协会太极拳推手专业委员会的批复；二是新当选的省太极拳推手专

业委员会副主任委员、萧山区武术协会会长许勇宣读该协会工作细则；三是协会副秘书长、1986—1988年全国太极拳



▲成立大会会场

推手三连贯冠军朱正发言；四是全国太极拳推手冠军赵良秋发言；五是萧山区体育局局长董茶仙致贺辞；六是临海市体育局局长谢华国致贺辞；七是长

三角汽车文化城董事长周尚华致贺辞；八是新当选的省武术协会太极拳推手专业委员会主任委员、杭州市武术协会常

务副会长兼秘书长严国兴讲话；九是浙江省武术协会常务副会长兼秘书长、武术九段、中国武术专家陈顺安讲话。大会第十项是萧山区武术协会会员进行武

术表演，他们分别为：戴琰萍的杨式段位制四段单练套路；傅丽君、黄群的杨式段位制四段对打套路；张勇的形意拳；王关刚的陈式太极拳二路；龚月琴、戴琰萍的太极拳推手对练套路。最后，杭州市武术协会常务副会长兼秘书长严国兴与弟子即兴进行太极拳推手竞技套路表演，表演十分精彩，博得全场一阵阵热烈的掌声。

萧山区武术协会顾问邱鲁德，区武术协会副会长兼秘书长夏国荣，副会长龚月琴、周水荣及协会工作人员参加大会，并为大会提供服务。

省太极拳推手专业委员会成立大会在萧山召开，是萧山武术界的一大盛事，对于促进全区武术运动特别是太极拳推手运动的发展，必将产生积极的作用。

傅华生

### 我区武术健儿在市、省比赛获奖

本报讯3月18日—20日，杭州市老年人体育协会组织的2014年杭州市老年人太极拳（剑）比赛在江干区体育中心举行。区武术协会派出以龚月琴、戴琰萍为领队（兼教练）的代表队，参加以杨式太极拳、剑为主要内容的比赛。经过紧张角逐，姚惠娟、汪美花、董献荣、韩惠芳、俞彩霞、王雅英获得优胜奖；全队获集体太极器械优胜奖。其中姚惠娟被选送参加省级比赛，在4月23日—24日的省老年人太极拳（剑）比赛中，取得42式杨式太极拳竞赛套路第一名。

戴琰萍

### 协会派员参加杭州市老年人太极导引功培训班

本报讯4月9日—11日，由杭州市体育局、体育总会、老龄委组织的2014年老年人太极导引功基层教练员培训班在杭州西溪湿地举行。区体育局由体育科余伟民为领队，协会派出戴琰萍、傅丽君、黄群、陈茗娟4人参加。经过3天紧张的培训，全体人员完成培训任务，顺利结业。区体育局计划择日举办一期全区导引功培训班，由戴琰萍等4人担任教练。

戴琰萍

### 协会新办公室启用

本报讯在区有关部门的大力支持下，协会新办公室于4月初正式启用。新办公室地处萧山老城区体育路200号，为原体育路小学旧址，设有会长办公室、行政办公室、段位办公室、组织宣传办公室。

办公室联系电话为：82809057。

劳富

# 萧山区武术协会会长、副会长联系各锻炼点名单

## 一. 会长 许勇

联系点：人民广场李万发、袁荷英，杭二棉承福祥，泰和沈小仙，国税局沈小颺，技工学校沈昊来，图书馆陈菊仙、文化馆金宝贤。

## 二. 副会长兼秘书长：夏国荣

联系点：体育馆王文姬，老年大学一班王慧君，二班赵小琦，三班王水泉，金山初中俞晓萍。

## 三. 副会长：孔建国

联系点：城河公园（夜）金国权，银隆来惠通，陈式小架冯逸民。

## 四. 副会长：朱景华

联系点：义桥丁龙祥、韩长兴，闻

堰，临浦寺山俞柏林，临浦体育中心朱仁仙。

## 五. 副会长：何崎

联系点：老年大学四班李晓明，五班（汇宇）董芬琴，五班（西河公园）王林根，南江公园（东）李玲。

## 六. 副会长：来才茂

联系点：南江公园陆寿芬，城河公园西陈菊清，半只街田志康，啸马搏击馆徐庆，萧湘社区（杭齿）陈岁余。

## 七. 副会长：周水荣

联系点：东信莱茵园姚惠娟，瓜沥缪凤英，瓜沥塘头杨水娟，党山赵宏标，西河公园陆菊香，南阳高素琴，义

蓬马家琰，新街吴超英，坎山郭尧法，益农二小罗伯祥。

## 八. 副会长：姚观祥

联系点：城河公园（原儿童公园旁）王关刚，南江公园西单燕红，城河公园包文仙。

## 九. 副会长 倪小锋

联系点：贺知章公园，绿都四季花城田长来，回澜南苑王玉儿。

## 十. 副会长：高生良

联系点：湘湖魏来法，档案馆左庄民，银河小区王晚云，北干周妙珍。

## 十一. 副会长：高明权

联系点：永兴公园韩琪，宁围沈永

林，宁围四校王仁荣，第一职高，佳境天成（人民广场）黄忠存，绿都百瑞单仁昌。

## 十二. 副会长龚月琴

联系点：江寺公园张秋艳，江寺汪美花，河上朱益凤，江寺武术站干仲义，河上紫东村陈桂花，红山农场学校赵爱宝，江寺北张伟，涝湖村蒋烈锋。

原定会长、副会长联系理事、常务理事、副秘书长不变。

资料提供：周水荣（协会副会长）

## 瓜沥武术健儿扮靓江寺公园



▲ 区武术协会领导和丁水德老师在观看演出



▲ 演出人员在江寺公园吉祥如意牌楼前留影



▲ 武术表演



▲ 武术表演



▲ 武术表演



▲ 武术表演

本报訊 5月2日上午，风和日丽，春光明媚。位于萧山城区的江寺公园北大门广场欢声笑语，人头济济，呈现出一派热烈的节日气氛。来自瓜沥镇武术训练点、浙江航民集团女子军乐队的60多名武术健儿及杭州市、萧山区的武术精英盛装登场，先后表演了大型军乐演奏、30式太极剑、54式太极剑、27式太极拳、太极拳对练、52式太极刀、42式太极拳、42式太极剑等集体和个人武术节目，以及越剧清唱、歌曲演唱、绍兴莲花落演唱等文艺节目，赢得观众一阵

又一阵热烈的掌声。杭州咏歌文化创意有限公司总经理徐建勇率领的萨克斯乐队前来伴奏助兴，为武术表演场面增添了一道靓丽的风景线。

区武术协会会长许勇、副会长兼秘书长夏国荣、副会长周水荣等协会领导观看了演出。杭州市轩德太极拳馆馆长、中国武术八段高手、86岁高龄的武术前辈丁水德先生率领弟子亲临现场指导。

傅华生



▲ 武术表演



▲ 武术表演



▲ 武术表演



▲ 武术表演



▲ 英姿飒爽的航民集团女子军乐队



▲ 戏曲演唱

## 益农镇第二小学开展太极拳进校园活动



▲益农镇第二小学学生在练习太极拳



▲4月22日，区武术协会领导向益农二小颁发团体会员牌匾



▲区武术协会常务理事陆菊香在指导益农二小教师练习太极拳 摄影周水荣

## 金山初中举行太极拳进校园启动仪式

本报讯 5月15日，萧山区金山初中在校羽毛球馆举行太极拳进校园启动仪式，400多名学生和老师参加了这次盛会。区反邪教协会秘书长萧天相出席仪式，并就反邪教与兴武术等方面的关系发表讲话。区武术协会副会长兼秘书长夏国荣、副会长周水荣、龚月琴等领导出席仪式，夏国荣就全区武术发展情况及武术进学校等工作发表讲话，并向金山初中颁发了团体会员牌匾。金山初中聘任本协会会员、浙江省两届武术锦标赛全能冠军俞晓萍（又名俞霄潇）为学



▲启动仪式现场

校太极拳总教练，并颁发了聘书。仪式结束后，俞晓萍演示了杨式、陈式太极拳竞赛套路，精湛的技艺获得全场一阵阵热烈的掌声。

启动仪式结束后，俞晓萍即开始教学活动。每逢星期三下午，在金山初中羽毛球馆，免费向首期200多名学生教授八式杨式太极拳基础武艺。她教学认真，讲解细致，形象生动，通俗易懂，深受学生、老师、学校领导和家长欢迎。

傅华生



▲区武术协会领导向金山初中颁发团体会员牌匾



▲金山初中领导向俞晓萍颁发总教练聘书



▲俞晓萍表演杨式、陈式太极拳竞赛套路



▲俞晓萍指导学生练习太极拳

## 关于加强“武术六进”工作的指导意见

为贯彻落实党的十八大精神，根据国家体育总局关于做好群众体育工作的方针，努力构建全民健身公共服务体系，发挥武术在全民健身事业中的独特作用，推动武术进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军营(以下简称“武术六进”)，特制定《关于加强“武术六进”工作的指导意见》。

### 一、指导思想

以科学发展观为指导，深化“武术六进”意识，推动武术社会化。服务百姓，传承传统，构建武术公共服务体系，服务全民健身计划。

### 二、基本原则

(一)以人为本，公益为民。把满足人民群众需求作为出发点和落脚点，突出“武术六进”工作公益服务特性。

(二)因地制宜，分类指导。根据工作实际，充分考虑地域、行业、人群的差异，在选择拳种、开展培训等方面积极探索符合实际的有效工作方法。

(三)坚持标准，尊重规律。遵循武术运动的发展规律，以武术标准化为参照，依据《全国武术之乡管理办法》，在推进武术段位制的基础上，将国家标准与地方特色有机结合起来。

(四)政府主导，整体推进。逐步建立国家、省、区、市、街道、社区(村镇)管理网络，完善政府主导、武协推进、教育配合、社会各界广泛参与的运行机制，确保工作顺利开展。

(五)明确重点，循序渐进。充分考虑“武术六进”工作的稳定性和可持续性，突出武术进校园在“武术六进”

工作中的中心地位，促进“武术六进”工作全面协调开展。

### 三、工作目标

(一)武术进学校。各级武术职能部门要积极协调教育部门，将大力推广、普及武术健身操和武术段位制作为武术进校园的重要内容。

(二)武术进社区。各级武术职能部门要加强社会武术站点的管理和指导力度，提高区域内的武术组织、武术馆校、晨(晚)练点服务水平，扩大社会武术指导员队伍，推进和建立武术段位制培训、考试站点。根据本地群众需要积极开展喜闻乐见、形式多样的武术活动。

(三)武术进乡镇(农村)。各级职能部门要积极将开展武术健身活动纳入社会主义新农村规划建设，保护和挖掘好民间武术文化资源，开展武术下乡活动，让武术植根基层，服务百姓。

(四)武术进企业。鼓励企业为职工参与武术健身提供必要的条件，选择适应职工需要的武术健身方法，尤其是武术段位制系列教程中的太极拳类项目，丰富企业文化，强健职工身体。

(五)武术进机关。鼓励各级党政、事业单位领导干部和工作人员积极参与习练武术太极拳健身项目，强健身心，健康工作，提高工作效率和质量。

(六)武术进军营。各级武术主管部门和武术之乡要有计划的选择驻军部队、武警、消防部门开展武术运动，将进军营辅导武术习练作为一种拥军的形式，创建军民和谐氛围。

### 四、工作要点

(一)加强领导，建立机构。各级武术管理部门要充分认识开展“武术六进”工作的重要性，坚持政府主导、武协推进、教育配合、社会参与的共模式，成立“武术六进”工作协调机构，集各方智慧和资源、周密部署、先行试点、逐步推开。

(二)制订规划，加强管理。各地武术管理部门结合本地实际制订“武术六进”工作专项规划。各武术之乡要将“武术六进”工作纳入当地全民健身计划，相关经费纳入当地财政预算，体育主管部门要加大管理、监督、指导力度，确保“武术六进”工作有序运行，形成常态化。

(三)创新机制，强化引领。针对“武术六进”的不同人群，开展形式多样、内容丰富的武术活动，建立一套有特点、有活力、有成效的武术赛事活动体系和运行机制。发挥武术赛事的杠杆作用，形成良好的武术氛围，提高“武术六进”效果。

(四)突出特色，注重规范。通过“武术六进”工作的扎实推进，吸引广大群众认识武术、喜爱武术，养成武术健身习惯。各地应将武术健身操、武术段位制作为“武术六进”工作的重要内容，同时要注意发挥地方特色传统拳种的作用。按照不同人群的需求，编写地方优秀特色拳种教材和实用指导手册，丰富教学内容，规范教学手段，注重教材体系的科学性、实用性和可操作性。

(五)培训骨干，示范带动。注

重骨干队伍的培养与建设，加强对段位指导员、学校武术教师、社会体育指导员三支骨干队伍的培养。要扩大培训规模，提高辅导水平，确保“武术六进”工作的质量和水平。武术之乡要在“武术六进”工作中起表率作用，要及时发现和表彰“武术六进”过程中涌现出的先进典型，打造一批武术运动普及率高、武术活动丰富多彩的示范单位。

(六)配置资源，统筹经费。建设配置科学合理、方便实用、贴近群众的习练场所，满足群众武术健身的需要。统筹财政经费投入，切实保障“武术六进”工作经费。要注意动员和吸纳社会力量，鼓励各类民间资本参与、支持、资助“武术六进”工作。

(七)考评结合，强化成果。建立和完善“武术六进”工作评价体系，加强管理，建立指导和监督机制，对开展工作有力度、有特点、有成效的区、县进行表彰和鼓励，“武术六进”工作开展情况将作为武术之乡评选和动态管理的重要依据。

(八)注重宣传，加强引导。充分利用电视、网络、报纸、期刊等媒体平台，宣传“武术六进”工作典型经验和有效做法，广泛传播武术增强体质、砥砺品格、提高素养的价值功能，引导社会各界人士特别是广大青少年积极投身武术运动，营造武术发展的良好舆论氛围，促进“武术六进”工作健康发展。

(2013年3月30日浙江省武术协会主席、秘书长会议提供)

# 浅谈形意拳

张伟



▲张伟（前排右一）在教学生们练习形意拳 摄影：吴亮

形意拳是我国三大著名内家拳之一，其风格独特，动作严谨朴实，拳法灵敏多变，硬打硬进，快如闪电，技击性强，内外兼修，是一种博大精深、融技击、养身于一体的著名拳种，在内家拳中独树一帜。

形意拳发源于山西，明末清初为山西人姬际可所创。多是摹仿选择性残凶猛的动物和飞翔灵敏的飞禽即龙、虎、猴、马、鼉、鸡、鲀、燕、蛇、鹞、鹰、熊12种动物（俗称十二形），按照它们自卫觅食的特殊本领演变而成。根据12种动物的擅长之技：虎扑、龙游、马奔、熊靠、蛇的拨草、猴的纵跳刁抓、鼉的乳水之精，鲀的坚尾之力，鹰的捉拿之劲，鹞的穿林之术，鸡的欺斗之猛，燕的抄水之

妙既象形而取意，创编出迅猛雄悍的形意拳。后在晋、冀、豫一带广为留传，并形成自己一派的特色。

形意拳经过历代人的不断钻研、实践、总结、提高，逐渐形成了较为完整的理论体系。其各派拳法虽各有千秋，其拳理却渊源颇深，讲究“六合”。即手与脚合，

肘与膝合，肩与胯合的“外三合”；心与意合，意与气合，气与力合的“内三合”。

形意拳具有凶、刚、猛、烈、神、毒、狠、奇的特点，象形取意。形者，体外之动作也；意者，修炼内在之能量也。形意拳取意于自然界五行金、木、水、火、土相克相生之原理，以五行拳为基本，以人体肺、肾、肝、心、脾五脏为内五行，以劈、崩、钻、炮、横为外五行，坚持不断练习，内脏充满活力，致使身健体壮，功力大增。通过对形与意的相互调节，内与外的相互作用，可使人达到体、用兼修的功效。形意拳练习者多为长寿者，老少均益，男女均可，不失为健身好拳种之一。

形意拳的练功分为明劲、暗劲、化劲三个阶段：要旨“拧、

裹、钻、翻”，“起如钢锉、回似钩竿”。其基本套路为五行拳、十二形。多是单练式。一个动作，左右互换，来回走趟，反复多次演练，至使功力大增。初学者从“三体式”站桩练起。要领：沉肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田，十指抓地，脚心含空……

形意拳讲究内劲训练。在应敌时，要求以意调动体内最大潜能，以心带意，以意引气，以气催力。在触敌前瞬间发劲，而且要求肘部不得伸直，这样出拳会增快出拳速度，增大出拳力度，使得形意拳具有较强的穿透力，往往可对敌内脏造成伤害。所以，形意拳高手在一般情况下绝不轻易出手，也不敢轻易与人交手。形意拳练劲为明劲、暗劲、化劲三个阶段；用劲为转劲、顶劲、掩劲三个技法；发劲为推击力、持续力、爆发力三个层次。

形意拳内功技击深奥，主要是“六合”，关键在“束展”。练内实不练外空，求实用，不求花招。固身束抱、犹如天地之气凝，阴阳之环抱，练到束展自然，开合巧妙，真有御敌于无形之奥妙。正如拳谱所说：“天地之气凝，迅雷闪电喷，制敌心房碎，全在束展功”。

形意拳雄浑质朴，动作简练实

用，整齐划一，讲究短打近用，快攻直取，打法凶狠，直进直退，身法如疾，快如闪电，要求全身无处不弹簧，此种打法以一敌十。原则上主张后发先至，抢占中门。正如拳谱所说：“视人如蒿草，打人如走路”。“练时无人似有人，打时有人似无人”。“打人如亲嘴，发力似爆炸”。形意拳以斩、截、裹、胯、云、领、挑、顶为八字功；以头、肩、肘、手、胯、膝、足、腹、臀九处打法。灵活多变，进步速如箭，退步缩似弓，反侧裹风膀，取敌卷地风，前脚不落空，消息后脚蹬，坐势深元气，发劲如神功。

自浙江省第五届（国际）传统武术比赛至今，我区已有9名运动员参加了形意拳项目比赛，共获得10多次冠军。虽然成绩出色，但发展不够平衡，相对于陈式、杨式太极拳来说明显滞后。因形意拳为外来拳种，传入时间不长，故普及不够广泛，练习人数不多。为使此项拳种在我区普及发展，区武术协会打算开办形意拳培训班，使广大形意拳爱好者有一个学习和深造的好机会。

（作者为区武术协会常务理事）

## 我融入了萧山武术协会

张勇

我的家乡在河南省周口市，那里习武之风盛行，武术运动十分普及。受大环境影响，十二岁起，我就开始了练武生涯。

一开始，我跟随周口地区体委武术教练张志民老师学习长拳，从基本功开始，一招一式，十分认真，坚持每天早晨锻炼，从不间断。由于老师教学认真，要求严格，加上自己肯吃苦，不怕累，经过几年努力，长拳基本功打下了扎实的基础。其中手、眼、身、法、步能够协调配合，各种动作能够达到舒展大方，刚劲有力，爆发力强，给人一种舒适美感。后来，又学习了国家规定的枪、刀、剑、棍、拳等甲组套路。

1990年，我正式拜师于著名民间武术家、形意拳第七代传人张鹤年门下，跟随其大弟子、第八代传人董恩光专修形意拳。我从“五行”开始，一个动作坚持半年训练，来回走趟、反复演练、认真学习、细心揣摩、深领其意，从而认真掌握其“六合”要领及“发劲”内涵，对形意拳越发生浓厚的兴趣，对博大精深的中华武术更加喜爱。后来，又相继学习了进步连

环、八字功、十二形等形意套路，练就了一个好身体和平和的心境，既有利于工作又有益于健康，真正品味到了习武健身的无限乐趣。

2004年，我来到萧山这座美丽的城市，现供职于新大都下属的浙江天龙市场管理有限公司安全保卫部特勤队，成为一名新大都人。这里宏大的经营场所、先进的管理方法、团结拼搏的领导班子、良好的工作环境、和谐的工作氛围，使我感到十分幸运。工作之余，我坚持早晨在公园里习武，以武术为纽带，认识了萧山武术界不少同仁。大家以武会友，相互交流，取长补短，增进了彼此之间的友谊。寒暑假期间，我还坚持举办武术培训班，把从家乡学到的武术技艺传授给萧山爱好武术的朋友和学生们。几年来，我与哥哥张伟一起，先后4次代表萧山武协参加浙江省（国际）传统武术比赛，为萧山武术界赢得了荣誉。

去年5月10日，萧山新组合的武术协会成立。协会大力发展武术事业，海纳百川，对我们外来武术爱好者不离不弃，爱护有加，并吸收我的哥哥张伟为协会常务理事。协

会上至领导下至会员对我们兄弟般的关心和帮助，使我们外来武术爱好者有了温暖如家的感觉。我也积极融入到协会活动中去，积极做一些力所能及的工作。如参加协会组织的社会活动、武术比赛、段位制考试、武术进校园活动、与日本武术代表团友好交流、做好全省武术协会会长会议在萧山召开的大会服务工作等，使自己真正融入到武术协会之中。

萧山武术协会藏龙卧虎，人才辈出，其中通臂拳练习者众多，各类太极运动更是波澜壮阔，气势恢宏。萧山人崇尚武德，注重修养，尊师重教，德艺双馨，给我留下了

深刻的印象。许勇会长提出的“无私奉献，任劳任怨；相互交流，不争高低；遵守规则，公平公正”的约法三章，时刻鞭策和鼓励着每一位领导成员。相信在各级领导的重视关怀下，在许勇会长的领导和全体会员的共同努力下，萧山武术事业的明天一定会更加美好！



▲张勇在练习形意拳 张勇提供