



内部资料 注意保存

萧山武术

杨贤兴题

第13期

<总第13期>

2014年10月18日

农历甲午年九月廿五日

杭州市萧山区武术协会主办

地址：杭州市萧山区体育路200号 电话：0571-82809057 邮箱：hzxswushu@126.com 主编：许勇 副主编：夏国荣 萧剑 责任编辑：傅华生

区武术协会召开理事大会

全面部署“第五届世界太极拳健康大会”在萧山举行的各项工作。



▲大会会场

杨贤兴摄

本报讯 9月30日，区武术协会在区文化中心一楼会议室召开理事大会，全面部署“第五届世界太极拳健康大会”在萧山举行的各项工作。区武术协会名誉副会长许敏，顾问邱鲁德、姚俊，会长许勇出席大会并作讲话，大会由协会副会长兼秘书长夏国荣主持。

会长许勇在讲话中指出，“第五届世界太极拳健康大会”在萧山举行，这是创建全国武术之乡的重要基础之一，是来之不易的国际级盛大赛事，对于推动萧山的全民健身活动，弘扬太极文化，提升萧山武术整体实力具有十分重大的意义。他要求理事积极参与大会有关活动，积极参加比赛，积极参加学习、交流、服务活动，做到有钱出钱，有力出力，有才出才；要求顾全大局，互相支持，密切配合；力争安全、顺利地举办好这次盛大赛事。并就资金筹集、赛事组织、宣传策划、后勤服务、领导接待、志愿者队伍组建等有关工

作了明确分工，将责任落实到人。

协会顾问姚俊重点就宣传策划、会场布置、开幕仪式等有关事项发表意见，指出这是一项复杂的系统工程，强调“外事无小事”，务必以严肃、认真、敬业的态度对待这次大会。

协会顾问邱鲁德重点讲解大会的竞赛规程，并就两支队伍的组建和参赛提出要求。他说，协会将组建一支国家队，代表中国参加本次大赛，这是十分光荣而又十分艰巨的任务。同时，组建萧山武术协会代表队，参加有关项目的比赛。他要求各个训练点把优秀的运动员选拔出来，要求所有参赛运动员抓紧时间，积极训练，赛出成绩、赛出水平、赛出萧山武术界人士的精神风貌。

协会副会长龚月琴就竞赛规程、开幕式大型太极拳表演节目等事项提出意见，她要求理事和会员们做好精神上的准备，从现在开始投入紧张的排练之中，力争将

最靓丽的风采向国内外观众展示，力争在大赛中取得优秀的成绩。

协会常务理事、财务顾问沈锦江重点讲解前期在后勤服务方面的12项工作，以及实施阶段各个组的具体工作任务。要求努力做到量入为出，收支平衡；质量第一，节约第二；精心筹划，用心服务，从而确保大会的成功举办。

协会名誉副会长许敏在大会上提出以下要求：一是各位理事要把大会精神向会员传达好、贯彻好，使会员对“第五届世界太极拳健康大会”有一个基本的了解，从而引导他们关心和参加这次大会，做一些力所能及的工作；二是搞好选拔工作，把优秀的人才选送上去，为国家争光，为萧山武术界争光，对于挑选不上的人必须顾全大局，服从管理；三是本次大会纷繁复杂，有三分之一运动员来自世界各地，工作千头万绪，必须牢牢把好安全关，杜绝各类事故发生；四是不论参加

比赛、表演、后勤服务还是志愿者，必须注重武德，严于律己，尽职尽责，做好工作；五是当好东道主，热情对待每一位国内外来客，以良好的精神风貌，充分展示萧山人的风采；六是要有整体观念，树立一盘棋思想。理事要为会员服务，为参赛人员和表演人员服务，为举办好这次大会作出自己的贡献。

协会副会长兼秘书长夏国荣最后总结说，这次健康大会在萧山举办是一件好事，好在有利于弘扬太极文化，促进学习交流，提高萧山区及萧山武术界的知名度；是一件大事，大在这是一次在家门口举办的国际性盛大赛事，每一个武术爱好者都机会难得，可遇而不可求；三是一件难事，难在级别高、场面大、人员杂、时间紧，难在资金、安全、管理、协调、服务诸多方面。因此，要求全体理事团结一致，共同努力，全力以赴，为举办好这次盛会而努力！

傅华生

香港参赛 捷报频传

本报讯 8月18日至21日，韩琪老师及弟子朱仁仙、蔡雅芳、李亚琴一行4人前往香港，参加第九届国际武术比赛。她们在高手林立、竞争激烈的情况下，不畏艰难，顽强拼搏，共获得14枚金牌、1枚银牌、3枚铜牌、1个个人全能第六名的好成绩。其中韩琪获得2拳1剑1刀4枚金牌；朱仁仙获得2拳1剑1刀4枚金牌；蔡雅芳获得3金1银1铜5枚奖牌，并获得个人全能第六名；李亚琴获得3金2铜5枚奖牌。

这些成绩的取得，是她们在老师的悉心指导下，多年来坚持刻苦练武的结果。

劳富

萧山武术 后继有人

本报讯 在第九届香港国际武术比赛中，区武术协会年仅21岁的会员金林凯顽强拼搏，一举夺得陈式太极拳3段位套路、陈式太极拳3段位对练、陈式精编太极拳、推手65公斤级展示4枚金牌，引来武术界一片喝彩声，纷纷赞叹：“萧山武术，后继有人”。

金林凯现为杭州龙舜建筑有限公司工地施工管理员，从16岁起，师从区武术协会常务理事章建国学练陈式太极拳、推手单动作等武术技艺，利用课余、工余时间，刻苦练武，从不间断。期间，还得到太老师邱鲁德、师伯杨一强等武术前辈的悉心指导。

劳富



▲左起：李亚琴、蔡雅芳、韩琪、朱仁仙。韩琪提供



▲获奖后的金林凯 章建国摄

浙江省武术协会

浙体武〔2014〕48号

关于组织参加“第五届世界太极拳健康大会”的通知

各市、县（市、区）武术协会，行业武术协会、中国武术协会二、三级单位会员，各段位考试点、各武馆武校俱乐部等：

由国家体育总局武术运动管理中

心、中国武术协会、浙江省体育局和杭州市萧山区人民政府主办的“第五届世界太极拳健康大会”定于2014年11月20日至23日在杭州市萧山区举行。这是在我省举行的又一次国际太极拳大赛，是

一次交流技艺，增进友谊的武坛盛会。现将《第五届世界太极拳健康大会竞赛规程》发给你们，请按规程要求组织队伍报名参赛。有关事宜请登陆“浙江武术”网站：www.zjws.net，浙江省武术

协会微信网站：zjws8888 查询。

特此通知

附：第五届世界太极拳健康大会竞赛规程（境内）略

2014年9月2日

第五届世界太极拳健康大会竞赛规程(境内) (节选)

五、竞赛项目

(一) 个人项目

1.规定项目：陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳、武式太极拳、42式太极拳、24式太极拳、42式太极剑，32式太极剑。

2.传统项目：陈式太极拳(器械)、杨式太极拳(器械)、吴式太极拳(器械)、孙式太极拳(器械)，武式太极拳(器械)。

3.其他传统太极拳(器械)。

(二) 对练项目：

各式太极拳(器械)对练。

(三) 集体项目

1.陈式太极拳(器械)集体项目；2.杨式太极拳(器械)集体项目；3.吴式太极拳(器械)集体项目；4.孙式太极拳(器械)集体项目；5.武式太极拳(器械)集体项目；6.其他式太极拳(器械)集体项目。

六、参加办法

(一) 每队派领队1名、教练1名、队医1名，运动员20人，男女不限。

(二) 每名运动员限报太极拳术1项、器械1项，可兼报对练项目和集体项目。

(三) 每队限报集体项目1项。人数不得少于6人，少于6人时不予编排。性别、年龄组别不限。

七、竞赛办法

(一) 比赛按中国武术协会印制的2012版《传统武术套路竞赛规则》及有关补充规定执行。

(二) 42式、陈式、杨式、吴式、孙式、武式太极拳和42式太极剑分别采用原国家体委武术研究院编印的《太极拳竞赛套路》、《四式太极拳竞赛套路》、1996年编印的《武式太极拳竞赛套路》和1991年编印的《太极剑竞赛套路》。

(三) 项目时间

1.太极拳项目：完成套路时间不超过4分钟，3分钟时裁判员鸣哨提示。

2.太极器械项目：完成套路时间不

超过3分钟，2分钟时裁判员鸣哨提示。

3.对练项目：完成套路时间不超过3分钟，2分钟时裁判员鸣哨提示。

4.规定项目未完成套路不予扣分。

5.集体项目不超过4分钟，须配音乐(自备CD光盘或MP3播放器)，音乐中不得出现说唱等内容，若出现说唱裁判员总扣0.1分，未配乐者裁判员总扣0.1分。比赛时，由本队教练或领队负责配合音响师播放音乐。

(四) 年龄分组：

儿童组：12岁以下(2003年1月1日之后出生者)；

少年组：12岁至17岁(2002年12月31日-1997年1月1日)；

青年组：18岁至39岁(1996年12月31日-1975年1月1日)；

中年组：40岁至59岁(1974年12月31日-1955年1月1日)；

老年组：60岁和60岁以上(1955年1月1日之前出生者)。

八、录取与奖励办法

(一) 个人项目：按各单项各年龄组别男、女分别设一等奖20%、二等奖30%、三等奖30%。颁发获奖证书和奖牌，其他颁发参赛证书。录取比例均按照实际参赛人数，采取四舍五入的办法。

(二) 对练项目：按2人和3人对练，徒手与徒手、徒手与器械、器械与器械，及各式太极拳对练项目分别录取，录取比例和办法同个人项目。

(三) 集体项目：按拳术类、器械类、拳械混编类及各式太极拳集体项目，分别录取一等奖20%、二等奖40%、三等奖40%，颁发获奖证书。录取比例均按照实际参赛队伍，采取四舍五入的办法。

(四) 参赛人数不足6人的单项，男、女各年龄组别按拳术、器械类分别编组录取。

协会派员参加区中老年人太极导引功基层教练员培训班

本报讯 8月30日至31日，区体育局、区老年体协在区文化馆四楼排练厅，举办2014年区中老年人太极导引功基层教练员培训班，由杭州市武术协会副主席、太极导引功总教练朱兴根老师执教。区武术协会派员参加培训，有关镇、街（场）老年体协也派员参加培训。培训班旨在向广大中老年人推广、普及太极导引功健身活动。

戴琰萍

协会派员参加市第五期二级社会体育指导员培训班

本报讯 9月10日至12日，杭州市体育局在市射击射箭运动中心，举办杭州市第五期健身气功项目二级社会体育指导员培训班。培训内容为：反邪教形势教育、社会体育指导员公共理论及健身气功专项理论；健身气功项目竞赛规则。

区武术协会派出陈茗娟、朱晔、瞿建芳、胡桂凤、胡丽娟5人参加培训。

戴琰萍

协会武术健儿参加“健晨杯”公益大赛海选

本报讯 9月14日，第九届“健晨杯”中老年剑拳操舞全国公益大赛杭州赛区海选在阳光山庄举行。区武术协会理事王晚云等6人表演了太极拂尘、会员张勇表演了形意拳、会员俞晓萍表演了太极单刀。精彩的表演博得了全场观众一阵阵热烈的掌声。

区武术协会永兴公园晨练点代表队、人民广场晨练点代表队、新街镇新润社区晨练点代表队的武术健儿分别参加海选。

据了解，本届“健晨杯”大赛以“中华剑拳显身手，全民共筑健康梦”为主题，旨在影响、号召广大民众从我做起，共同筑梦。让中老年朋友有更多展现自我，登上梦想舞台的机会。

劳富

协会进行初段位培训考核

本报讯 9月20日，区武术协会段位制办公室在区文化馆四楼排练厅，举办中国武术协会段位考核点暨段位制教程初段位培训班，参加培训的有协会会员和武术爱好者60余人。

同日，进行初段位考核。其中一段24人，二段5人，三段2人。

协会副会长兼段位制办公室秘书长龚月琴参加培训和考核活动。

期间，进行部分学校的段前级考核，其中红山农场学校段前一级190人，二级503人；第一职业技术学校段前一级867人；益农镇第二小学段前一级578人。

戴琰萍

新增理事名单

沈波
俞晓萍
黄群
易贤英

段位制骨干培训信息

戴琰萍参加在厦门举办的2014年第三期全国武术段位制骨干培训班，考核成绩优秀，被录入中国武术协会专业指导员人才库。

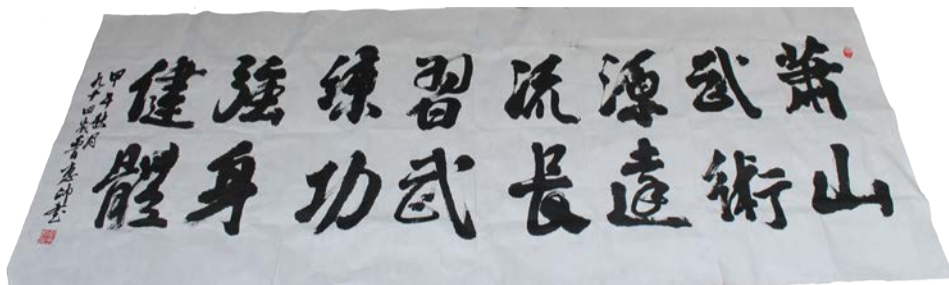
劳富



“九四”老人的心愿

重阳节前夕，鲁惠卿老师专程从瓜沥镇来到协会办公室，送上她亲手书写的“萧山武术，源远流长，习武练功，强身健体”16字条幅。这已是她今年第四次来办公室了，充分表达了她老人家对萧山武术协会和广大武术爱好者的一片深情厚意。

今年2月18日，本报第八期第四版专门登载了鲁老师习武练功的事迹，一度在省内武术界和社会上引起反响，不少老年人以鲁老师为榜样，走上了习武健身的道路。鲁老师今年已届九四高龄，是协会最年长的理事。如今，她依



▲鲁惠卿老师亲手书写的条幅

劳富摄

然每天天不亮就起床，精神抖擞地带领瓜沥镇塘头几十位弟子挥刀舞剑，打拳练武；白天，依然坚持写她的字，画她

的画，日子过得丰富多彩，有滋有味，深得儿孙们的喜欢和当地老百姓的敬佩爱戴。

鲁老师最关心的是培养年轻一代，她多次对笔者说：“要为年轻武术爱好者的成长创造条件，使萧山的武术事业后继有人，不断发展壮大。”当她听说第五届世界太极拳健康大会即将在萧山举办的消息，十分高兴，认为这是千载难逢的大好事、大喜事，希望广大武术爱好者踊跃参加，一展身手，在萧山武术史上留下浓重的一笔。

衷心地感谢您，尊敬的鲁老师！

傅华生



▲协会领导在义桥镇华天武道馆指导孩子们行抱拳礼 劳富摄



▲协会指导萧山区技工学校学生练习陈式太极拳 杨贤兴摄



▲协会领导在益农镇第二小学指导学生们行抱拳礼 劳富摄

武坛三姐妹

在江寺第二进大殿前面的场地上，活跃着一群武术爱好者，其中陆氏三姐妹互帮互学，同场练武，格外引人注目。她们是：大姐陆杏园，今年64岁；二姐陆杏婷，今年61岁；小妹陆桂芳，今年58岁。

要说练武的历史，最早的当数二姐杏婷。20年前，杏婷的身体十分虚弱，经常感冒，一天到晚病恹恹的，是姐妹中身体最差的一个。自从学打杨式太极拳后，身体一点点好起来，于是，对武术产生了浓厚的兴趣。近20年来，克服上班工作忙、家务忙等诸多困难，坚持练武，从未间断，有时下雨下雪天也照练不误，是每天进入江寺最早的人之一。慢慢的，杏婷成了姐妹中身体最好的一个。大姐和小妹看到她的明显变化，十分羡慕，5、6年前，也被吸引进了练武的行列，于是，杏婷成了老师，大姐和小妹成了学生。

大姐杏园曾经有40年的心脏病史，经常吃药，三天两头挂盐水，浑身没有力气，不想动弹。自从跟杏婷练武以来，心脏病的症状明显改善，如今，药不吃了，盐水不挂了，像变了一个

人，身体越来越好。小妹桂芳前几年患过乳腺癌，手术后，连续做了8次化疗，被折磨得头发、眉毛都掉光，人好像瘫掉一样。稍稍恢复一点后，又来跟二姐学打太极拳。刚开始，连路也走不动，根本没有力气打拳，只得坐在旁边看。慢慢的，通过坚持练武，身体逐渐恢复过来了。现在，各项指标正常，人的气色和精神状态很好，成了三姐妹中身体最棒的一个。不了解内情的人，根本不知道她曾经是一个与病魔作过顽强抗争的人。

如今，陆氏三姐妹每天早晨坚持来到江寺，先练习腰功、腿功，然后练习杨式太极拳，已能准确、熟练地打完全套85式杨式太极拳。三姐妹的家人看到她们的明显变化，自然十分高兴，家人们纷纷帮助烧饭、洗衣、做家务，减轻她们的负担，以使她们没有后顾之忧，全力以赴投入练武。对于家人们的大力支持，三姐妹内心都感到十分欣慰。

这真是：练武场上三姐妹，风雨同舟情似海。刻苦练武结硕果，英姿飒爽好风采。

傅华生



▲陆氏三姐妹在练武

话说拳礼

俞柏林

拳礼，亦称抱拳礼。以右手握拳，紧靠左掌心，举至胸前，双眼平视对方片刻而成，在中国已有数千年历史。古时，但凡交战双方、格斗双方或比武双方，都必须互相施以拳礼，通报姓名，以示武德。

中国人民解放军、中国人民武装警察部队和公安干警，都有军礼和警礼，不论上下级之间、同级之间、新老之间、友军之间，在见面、分手、会议、操练、检阅、视察、探望以至永别时，都施以军礼，以示尊敬、尊重。一个看似简单的军礼，可以看出一支军队综合素质的高低、战斗力的强弱；一个看似简单的军礼，同样可以看出一个军人最基本的素质和所受教养程度。因此，军礼是世界上各国军队和军人通用的礼节，只不过施礼形式和要求有所不同罢了。

拳礼，是习武之人的专利，是武德的具体体现，是一个崇高的礼节。习武之人需以自己有权施行这一礼节而感到

自豪。是否准确地施行拳礼，可以看出一个习武之人的基本素养。通过互施拳礼，可以拉近习武之人之间的距离，增加亲切感和被尊重感。同样，不论参加何种级别的武术比赛，不论拳、剑、刀、棍打得如何好，如果在上场和退场时，不施拳礼和施行拳礼不标准、不认真，就会被裁判毫不留情地扣分，从中，就可以充分看出拳礼在武坛的重要作用。

萧山区武术协会是一个习武之人自愿组合的群众性团体，也是一个大家庭。我们的目标是在数年之内创建全国武术之乡，这需要硬件，也需要软件。而学会拳礼，用好拳礼，则是最基本的软件之一。

（作者为临浦镇峙山晨练点负责人，区武术协会理事）



▲俞柏林老师行抱拳礼 俞柏林提供

千仲仪摄

充满活力的党山武术晨练点

文/蔡志龙 傅华生 摄影/蔡志龙



▲舞剑

春夏秋冬，岁月匆匆。萧山区武术协会党山晨练点的武术健儿们长年坚持习武健身，他们充满活力，热情高涨，是一个团结战斗的业余武术团队。每当晨曦初露，在一缕缕阳光的照射下；每当夕阳西下，在一盏盏梦幻般的灯光中，武术爱好者们凭借着和美广场那宽广的场地和优美的环境翩翩起舞，大显身手，勾画出了一幅幅新农村的和美画卷。

初试锋芒 2013年7月13日，党山武术代表队的24式杨式太极拳在“浙江省武术集体项目锦标赛”中，通过与来自全省11个地、市64支代表队1200多名武术健儿的激烈角逐，获得了铜牌。这是党山历史上群众性业余武术健儿取得的首枚省级大赛铜牌，也是对党山晨练点领头雁赵宏标老师辛勤付出的最好回报。“来自党山镇的八位姐妹，她们抱着走出去闯一闯，开阔眼界，见见世面的想法，第一次走出党山，参加省级大赛，所表演的24式太极拳一举取得8.67的高分，引来现场一阵阵热烈的掌声，夺得了一枚宝贵的铜牌”。这是区武术协会第三期《萧山武术报》上的描述，更是对党山晨练点几年来所做工作的充分肯定。

出彩平台 自2004年恢复举办首届党山庙会以来，群众的全民健身和习武练拳热情十分高涨，广大武术爱好者纷纷借助庙会这个平台，展示自己的武术技艺和健身才华。每当庙会开幕式启动，几千名观众总能目睹太极拳、太极剑的精彩表演；总能赢得全

场一阵阵热烈的掌声和喝彩声；在庙会艺术迎会巡游中，有有氧健身大步走、太极拳、腰鼓队、舞龙舞狮等群众武术；有健身爱好者边巡游、边表演，既展示了党山晨练点武术健儿的靓丽风采、飒爽英姿，也为宣传扩大晨练点队伍提供了机会。

“一年一度的党山庙会来临之际，是我们业余武术健儿最忙碌的时候。大家练得很认真，争着参与表演，还引领着亲朋好友积极参与”。党山晨练点负责人赵宏标很自豪地说。

三位一体 2010年4月，由当时的党山镇文化站牵头，以党山晨练点武术健儿为主体，组建了有20多人参加的党山镇军乐队，由朱玲娟老师负责。队员们自费购买军乐器材和服

逐渐掌握了萨克斯演奏技艺，除了参加党山的各项活动外，还参加了萧山区萨克斯比赛和瓜沥镇庆祝重阳节等活动，丰富了当地人民群众的业余文化生活，受到了广泛的好评。就这样，党山晨练点成了集武术、军乐、萨克斯三位一体的群众性业余文化团体，在党山一带小有名气，深受广大人民群众欢迎。

教练风采 在党山，只要说起到哪里学习太极拳、太极剑，大家都会不约而同地说：“找赵师傅学，他为人热心诚恳，细心耐心，人缘很好，是个好教练。”赵宏标老师早年因身体原因，师从萧山武术界前辈龚月琴老师和省武术协会副会长朱廉芳太老师学习太极拳、剑，一晃已有15个年



▲练拳

员学得开心，练得舒心。学拳不到一年的蔡女士告诉笔者：“跟赵师傅学习太极拳很有乐趣，不仅学到了太极拳，也练就了好心情，不少人都说我的气色比学拳以前好得多了。”对此，不少跟赵老师学习武术的人都深有同感。

每天清晨，人们总能看到赵老师在和美广场上带领拳友们练习太极拳的身影，除了忙于日常业余武术的教练、培训、参赛外，他又是一位卫浴企业的副总经理，既要管全公司的产、供、销，又要管人、财、物，在市场竞争十分激烈的情况下，每天工作紧张，忙得不亦乐乎。但他总能科学安排，游刃有余，做到了练武和生产、经营两不误，在党山一带的企业界传为佳话。

同样，赵老师十分注重业余武术团队的管理，宁可自己吃亏也要为团队服务好，尽力帮助拳友解决具体困难，以增强团队的凝聚力。他以身作则，率先垂范，要求队员们在练习武术的同时，注重武德修养。因此，但凡接触过党山晨练点的队员，都有一个共同的感受，那就是他们都十分谦虚谨慎，待人接物热情大方，彬彬有礼，颇有礼仪之邦的风度。

如今，赵宏标老师正在带领他那三位一体、充满活力的团队，朝着一个更高的目标前进，力争为促进党山乃至瓜沥镇的三个文明建设，作出自己应有的贡献。

（作者蔡志龙为原党山镇文化站站长、广播电视站站长）



▲武术健儿在党山庙会大显身手

装，通过刻苦训练，熟练掌握了军乐演奏技艺，先后多次参加党山庙会、企业庆典、家庭婚庆和镇政府组织的各项活动。2011年5月，由党山镇工会牵头，在党山武术晨练点、军乐队的基础上，又组建了萨克斯演奏队，由陈福兴老师负责。队员们自费购买萨克斯器具，在萧山请来的老师指导下，通过夜间和业余时间紧张排练，

已步入不惑之年的赵老师通过勤学苦练，获得了中国武术协会颁发的杨式太极拳四段考评员资格证、浙江省准一级涉外杨式太极拳教练员证和中国武术段位制四段证书，并担任区武术协会理事。平时不苟言笑的赵老师，内心里却充满着热情。他在拳艺上严肃认真，精益求精；在教学上一丝不苟，不厌其烦。尽量让每一个学



▲军乐表演



▲萨克斯演奏



▲太极扇表演



▲在绍兴安昌古镇联欢