

# 已改编一套拳操进校园



链接

## ●华南师范大学体育科学学院教授 马晟:一张极具地域特色的文化名片

马晟教授认为,侠家拳是土生土长的岭南拳种,从文化遗产的角度上讲,它是一张极具地方特色的文化名片,研究侠家拳产生发展传播的脉络,很有意义。

一种拳种的产生,都是和当时的社会生活密切相关:侠家拳的前辈们,要在当时广州这个竞争激烈的环境中占有一席之地,要生存要发展,必然有其过人之处。成长于乡野,发展壮大于当时鱼龙混杂的市井,面临其他拳种或明或暗的较量,在当时的社会环境下,拳法的格斗功能显得非常重要。也正是当时社会生活的需要,促成了岭南

拳派的大发展。

但是,随着时代的发展和社会的进步,侠家拳也好,或者其他的拳法也好,想要很好地传承,必须系统地归纳整理,然后“去粗取精”以适应现代生活的需要。弱化攻击性,增强养生等其他方面的功能,是社会发展的“合力”使然,也是时代的需求。马晟带的研究生,也在对侠家拳这一岭南特色拳种做“田野调查”,收集整理更多的相关资料。据介绍,侠家拳目前除了在广州佛山云浮等地有较大发展之外,在东南亚以及欧美等地也有不少人在练习。

## ●侠家拳会竞训部部长

### 吴小智:要发展,要符合现代社会的需要

吴小智是侠家拳会的竞训部部长,也是蒋庆国的入室弟子,是侠家拳的第五代传人。虽然40多岁才开始练习侠家拳,但深厚的武术功底让他很快就触类旁通。谈及侠家拳的传承,吴小智认为,传统武术的发展也要符合现代社会发展的需要。

吴小智毕业于成都体育学院武术系,练过洪拳,也拜师练过传统杨氏太极拳。直到40多岁,吴小智才开始正式学习侠家拳。“蒋会长希望侠家拳的传承有像我这样学院派的人参与进来,因此他请我过来做侠家拳会竞训部的部长。”吴小智说,“所以,侠家拳是这几年跟着会长才练的,就是我做了侠家拳会竞训部部长以后才开始练的。”

吴小智透露,侠家拳的拳法大开大合,但并不是像通背拳那样“放长击远”。他说:“侠家拳讲究的是近身格斗,套用一句话,‘长弓巨矢,近身而发’,属于贴身发力的拳术。”

侠家拳算不算小众?在吴小智看来,这个不好判断,虽然社会上知道这个拳种的人好像不多,但

就其担任过多年省市赛裁判员的经历来看,各级省市包括在省边远县市的比赛中,都有练侠家拳的选手参赛。“只能说在大众传媒这一块,我们做得不够,再者就是统计数据也许不够详实。”吴小智说。

如何改变侠家拳当下这种相对“冷门”的状态?吴小智表示,有发展,才有传承,而想发展就要贴近社会的需要。“每个拳种的诞生,都是适合当时社会背景和应用环境的,传统武术需要面对的是当时的社会环境,或保镖护院或防身自卫等等,但用传统武术来打现代的武术擂台就不适宜了。”

吴小智打了个比方,他说:“就好比筷子是中餐餐具,但吃西餐拿筷子,肯定怎么都不大方便。”在发展和传承方面,吴小智认为,武术发展到今天,传统的一对一、一对几的师



■对于侠家拳来说,现在的目标就是发展传承,贴近社会的需要。 新快报记者孙毅/摄

父教徒弟的传承方式已经不合适了,而与师父带徒弟的传承方式相适应的技术传承体系也不适合现在社会需要了。而是必须要改进、发展,能做到适应一传几十、甚至几百大规模教学的需要。吴小智表示,考虑到习武者不同年龄层次的差异,从门派师父到武术教练是一种必须的进化,而这也是现代社会的切实需要。

当然,在拳术的精髓方面,依然需要一对一的指导,这是“继承”的部分,在“继承”之前则是“传播”。“只有先大面积推广,做到普及,才有可能把拳术原原本本地继承下去。”吴小智说。

## ●侠家拳弟子

### 陈嘉乐:武术是中国传统,值得传承

24岁的陈嘉乐是蒋庆国的女弟子,跟随蒋庆国学拳超过10年。如今,已经大学毕业的陈嘉乐也开始去学校教拳,她说:“教小朋友武术,除了强身健体之外,也会告诉他们这是中国的传统技艺,值得传承下去!”

作为蒋庆国的入室弟子,陈嘉乐认为自己既然拜了师,就有义务

和责任把侠家拳传承下去。陈嘉乐表示,小学生学习武术可能不会有太多想法,就是因为感兴趣才学。培养他们对武术的兴趣尤为重要。吸引到小朋友来学习之后,在教拳时才会着重讲述传承的价值。

“我想让他们知道武术是干什么的,我们学习武术是为了什么,”

陈嘉乐说,“我也希望他们懂得武术是中华传统,值得传承和发扬下去,学武术绝不是为了学而学。”

陈嘉乐每次教拳的第一堂课都要先讲武德。“我会告诉大家,学武先学德,要先从礼仪教起,要让小朋友们知道,学武更是为了‘以德服人’,决不能寻衅滋事。”陈嘉乐说。

CBA季后赛·广东124:101天津

## 威姆斯运动战11投全中 广东宏远首场力擒天津



■广东队球员周鹏(右)与天津球员田雨较劲。新华社发

**新快报讯 记者高京报道** 常规赛结束时跌至第五名的广东男篮一度非常令人担忧,但进入季后赛立即展现出不同的状态。昨天面对天津的第一回合,广东宏远以124:101轻松取胜。威姆斯此役11投全部命中,拿到27分。

威姆斯常规赛的状态比较糟糕,其个人数据与以往相比也有一定程度的下降,就在外界都以为他将混然众人时,这名驰骋CBA多年的外援在此役爆发了。急停跳投、翻身跳投、外线三分、突破上篮……没有一样技术动作能够难倒威姆斯,他仿佛在一夜间回到了巅峰状态。全场比赛,威姆斯在运动战11投11中拿到27分,另外还贡献了4篮板、5次助攻,此役他只是错失了2次罚球。

本场过后,威姆斯成为了联盟中第八位在季后赛单场得分20分以上,且运动战投射命中率100%的球员。广东队历史上,宋希、陈江华、胡明轩都曾在单场完成这一高难度数据。

天津队全场基本没有对威姆斯进行夹击,相反,广东队针对天津两名外援则是将防守强度调到了最高级,球员们不断的夹击和干扰扰乱两人的进攻节奏。

即便在天津队祭出双外援战术的第三节,广东队依旧切断了他们与全队的联系。常规赛外线命中率接近五成的罗切斯特此役在三分线外仅仅4投1中。

广东队本场任骏飞因伤没有出场,易建联也只打了不到26分钟,球队在第三节结束时就已“打卡下班”。全场球队6人得分上双,主帅杜锋在赛后也是表扬了球员们。

“(常规赛到季后赛)中间十天没比赛,队员在封闭的环境中训练是非常困难的,每天只能使用训练场两个小时,这对每个球队都是严峻的考验。这段时间大家的专注度在提升,已慢慢进入了季后赛的状态。”杜锋说。

首场过后,双方将在4月3日19时35分再度交手,相信到时天津队应该会有所变化。

在昨天进行的另外一场比赛中,广州龙狮以101:120负于山西队,先失一场。此役龙狮在开局阶段没有找到手感,首节结束时就以20分的劣势落后。整个上半场,球队在外线出手18次只命中1球。

经过中场休息的调整,龙狮多少找回了一些状态,但在篮板球的保护方面并没有做好。全场比赛,龙狮让对方抢到了22个前场篮板,在总篮板数的比拼上也比对方少12个。糟糕的外线手感再加上篮板球的全线失守,球队的失利也在情理之中。

明天下午3时,龙狮将再次与山西队交手。

## 因凡蒂诺谋求连任

**据新华社电** 当地时间3月31日在卡塔尔多哈举行的国际足联第72届成员大会上,国际足联主席因凡蒂诺宣布将参加明年的主席选举。若竞选成功,这将是他的第三届任期。

律师出身的因凡蒂诺自2009年起担任欧足联秘书长。2016年,丑闻缠身的布拉特在任期内倒台,因凡蒂诺当选国际足联主席,成为国际足联成立112年来的第九位正式主席。2019年,在没有其他候选人的情况下,因凡蒂诺成功连任,任期至2023年。