

今宵·传承

醒狮少年今传承

●尤溪记者站 肖丹

走进尤溪县少体校武术训练场,可见三五只大小“狮子”正踩着鼓点的节奏,跃起、追球、摇头摆尾……一连串动作一气呵成,敏捷灵动。“大狮子”威风凛凛,“小狮子”俏皮可爱,让人忍俊不禁。

舞狮服下是一群10多岁的少年,皆来自尤溪县少体校武术队。“武术队现有队员近70人,其中,参加‘闽中醒狮’队的有15人。”尤溪县少体校武术队教练廖贻丹说。自“闽中醒狮”队成立以来,他已带领学员们多次在市县大型武术赛事、开幕式及重大庆典等活动中表演舞狮,深受观众喜爱。

组建醒狮队

44岁的廖贻丹来自中仙镇竹峰村。中仙是武术之乡,早年,乡里的男孩10多岁就习武,不少练武之家更是几代传承。自小酷爱武术的廖贻丹通过拜师学艺,陆续掌握了虎拳三战等20多种拳术套路。

“1999年底,我参军入伍,学会了散打搏击、擒拿格斗等。退伍后,我走南闯北,继续拜师学武。”廖贻丹说。2013年,他回到尤溪创办了紫阳阁武术馆,致力推广武术和培养青少年武术后备人才,曾被三明市武术协会评为“武术推广带头人”。2015年起,被聘为尤溪县少体校武术队教练,至今已培养了近3000名学员,学员参加省市县等各级武术大赛,夺得38金26银22铜。

2015年,一支来自泉州永春的醒狮队到尤溪参加演出。眼见整场表演引得喝彩声阵阵,廖贻丹萌生了组建

一支尤溪醒狮队的念头。

到永春实地学习、上网搜索舞狮视频、定制舞狮服装……一切准备就绪,2017年,廖贻丹开始从县少体校武术队中挑选学员组建“闽中醒狮”队。“最初只有两三个孩子愿意报名。为了提高孩子们的舞狮兴趣,我给他们展示舞狮时眨眼睛、忽闪耳朵等可爱动作,并教授阴阳手、单扣手等手法,以及麒麟步、弓步等步法基本功。”廖贻丹说。经过一年多的训练,报名人数有10余人,他从中挑选了7名基本功较强的学员。

“借助人体多种姿态,我将力度、幅度、速度、耐力等糅于舞狮技巧中,教学员们完成各种高难度动作,或动或静,以此表现狮子的勇猛剽悍、顽皮活泼等习性。”廖贻丹介绍。大狮子的狮头、狮尾由双人配合,小狮子和引球由单人负责。



学员在梅营灯会上表演。

少年勤练武

现读初三的卓传伦,于2020年开始学舞狮。

“引狮球需要做翻跟斗、后空翻等动作,难度较高,而卓传伦从小就跟着我练武,基本功很扎实,很快就学会了引狮球。一年多后,我开始教他舞狮头。”廖贻丹说。

为了将狮子舞得灵动活泼,除了日常训练,卓传伦还搜索舞狮视频自学。“我会将视频分享给廖教练,一起探讨改进舞狮动作。然后,我舞狮头,教练舞狮尾,相互配合练习新动作。”卓传伦说。舞狮需要动脑筋,讲求科学的训练方法,“虽然训练挺辛苦的,但每次听到台下响起热

烈的掌声,我感受到了辛苦付出获得回报的快乐。”

去年9月,学员林圣桦和黄文旭开始搭档练习舞大狮子。

“黄文旭舞狮头,我舞狮尾。但在配合练习过程中,发现自己的臂力还不能够完成托举队员的动作,只能靠不断训练,增强肌肉记忆。毕竟,台上一分钟,台下十年功。”15岁的林圣桦主练散打,因体质好被选入醒狮队。

“林圣桦非常努力,1个哑铃重10公斤,教练让他举2个哑铃,练10组,他练20组;我们平常练平板支撑能坚持40秒,他能坚持一两分

钟。”廖贻丹介绍,14岁的黄文旭也很出色,他有2年的舞狮经验,已登台表演舞狮10多次。

为了让学员体会到在不同环境中舞狮的感受,激发舞狮热情,每年廖贻丹都会带着学员们到坂面蓬莱山、侠天下、九阜山等地练习舞狮。

“在依山傍水的地方舞狮感觉很奇妙,好像释放了天性,很开心。我们还增加了‘小狮子’跳科目三的内容,大家都很喜欢。”11岁的谢凤扬练武两年多,眼下,主要负责舞小狮子,“学校举办运动会时,老师还会让我参加舞狮节目。”他说。

登台展风采

醒狮外形威武雄壮,寓意吉祥,每逢佳节、集会庆典等活动,民间都以舞狮助兴。

今年元宵节,尤溪县梅仙镇梅营村龙门灯会再次邀请“闽中醒狮”队参演。“去年年初,在三明市区,我正好看到廖师傅带着孩子们舞狮,很有传统韵味。当时,村里正在筹办元宵活动,我就邀请他们参加。今年,孩子们不仅表演了舞狮,还展示武术拳法,群众反响很热烈。”龙门灯会成员詹玉谋说。

“在元宵灯会上表演时,看到那么多人围观,我紧张地用狮头捂着脸。后来,观众都在鼓励我,夸我舞得好,我就不害怕了。而且在学校里,老

师还会在课堂上让我分享舞狮的感受。”12岁的陈永彬是个可爱的小男孩,舞起小狮子时,憨态十足,惹人喜爱。

20岁的黄圣勇曾是廖贻丹的学生,现就读于福建省职业技术学院。因基本功扎实,去年寒假,他受廖贻丹邀请开始学习舞狮。“我负责舞狮尾,由于整个身子都藏在狮服下,完全看不到前面的人,所以我做的每一个手势、走的每一个步法都得听舞狮头的指挥。两人的默契度只能在一次次加强训练中提升,每练一次就得2个多小时,汗流浹背。”黄圣勇说。

今年2月,黄圣勇跟着“闽中醒狮”队相继到管前

镇、梅仙镇等地表演。“最多时,一天要表演5场,其间还要展示跳狮桌、爬狮杆撒糖果等项目,引得村民里三层外三层围观喝彩,既辛苦又兴奋。”黄圣勇说。能参与舞狮民俗活动表演,他觉得很荣幸,“后续,我将利用假期继续跟着廖教练学舞狮,进一步提升技能。”

眼下,“闽中醒狮”队已渐成规模,廖贻丹计划培养女学员练舞狮。“潮汕有女子英歌舞,尤溪也可以有女子舞狮队。我征求了几位女学员家长的意见,他们都支持。现在,我的女儿也在练习舞狮头。”廖贻丹说。

(图由受访者提供)



学员在九阜山景区舞狮。

今宵·视窗

中国射击“青春风暴”直指巴黎

●德 韧 王 梦 姚友明

随着国家步、手枪射击队巴黎奥运会最终队伍选拔赛第三场在3月20日落幕,中国步、手枪射击项目的巴黎奥运会参赛阵容也尘埃落定。

在14名选手中,00后选手共有10名,这也符合近年来中国射击年轻选手上升的趋势。在巴黎奥运会上,这套以年轻队员为主的阵容将代表中国参与步枪和手枪共10个小项争夺。

10米气步枪混合团体项目将有可能诞生巴黎奥运会首金,在这个项目上的4名选手黄雨婷、韩佳予、盛李豪、杜林澍均为00后,除在东京奥运会上赢得一枚银牌的盛李豪外,其余3位选手都将首次站上奥运赛场。

气步枪项目由曾经参加过东京奥运会的姜冉馨和张博文领衔。作为东京奥运会金牌得主,姜冉馨在这个奥运周期状态依然火热,她与张博文组合拿到了10米气步枪混合团体的亚运金牌,她

个人也在去年夺得过射击世锦赛和射击世界杯分站赛女子10米气步枪项目的冠军。李雪和谢瑜同为2000年出生,巴黎奥运会也同样是他们的首次奥运之旅。

男子25米手枪速射是唯一没有00后参加的项目,34岁的李越宏将第三次披挂征战奥运。女子25米运动手枪项目由年轻队员赵楠和梁小丫出战。男子50米步枪三姿项目的刘宇坤和女子50米步枪三姿项

目的张琼月均在选拔赛上发挥出色,早早确立了领先优势。杜林澍和韩佳予两位年轻选手都将兼项参赛,一届奥运会参加3个小项,这将对他们的体能、精力构成不小的挑战。

与以往奥运会前的选拔相比,巴黎奥运会的组队选拔规则更为细致全面,既考虑到了选手们在国际赛场的历史战绩,又考虑到了选手在奥运会前的临场状态。选拔给选手们带来了不小的压

力,很多项目在最后一场比赛之前仍有悬念。

国家体育总局射击射箭运动管理中心副主任王炼透露,目前印度、美国、德国队等主要对手都在陆续完成组队选拔。“我们当然要考虑对手,但是对于射击这个项目来说,把自己做好,结果有的时候是自然而然的。拿到奖牌是自然而然,拿不到也是问心无愧,我觉得这个是非常重要的。”王炼说。

今宵·快言

话说舞狮

●平 言

舞狮是中国民间传统的体育项目,表演者装扮成狮子的模样,在锣鼓音乐的伴奏下,做出狮子的各种形态动作。

一直以来,中国舞狮不仅在国内外广为流传,早已风靡世界各地。海外凡是有华人的地方都有中国舞狮。随着时代的发展,今天的舞狮主要分南狮、北狮两种,北狮重型,南狮神似。多数专家学者、舞蹈家、武术家和广大群众所认同的南狮,也就是我们平时所说的广东醒狮,是融武术、舞蹈、音乐等为一体的体育竞技活动,通过夸张的声、色、艺及其叙事性与锣、鼓、又三种敲击乐相配,集观赏性、艺术性、竞技性为一体。

经过长期的发展,醒狮形成了自己独特的传统形式,醒狮表演注重形象的表现,要求表现出狮子生动活泼、威武稳重、刚健、勇猛、多疑、贪玩和贪食等特征。如狮子睡醒后慵懒的动作,颤动时多疑的性格,登山时昂首阔步,过桥看到水中影子时的惊愕,戏水时欢乐的情绪,采食时贪馋的表情等,各种神情都要生动表现出来。

如今,不管是在节假日的表演中,还是各种商贸会的庆典活动,各种竞技比赛的开幕式上,还是在纳福迎祥的场合,都能看见醒狮的身影,这项传统体育竞技融合了新的时代元素,展示了民族体育文化传承的魅力。

今宵·健身

“三明乐康养”健康登山活动举行

●明 洋

3月20日至3月24日,三明学院体育与康养学院教授陈彦彰博士带领学生团队,在沙县区马岩康养基地开展了为期五天四夜的“健康登山跟我来”活动。

陈彦彰博士几年前从台北来到三明任教,致力于两岸健身康养事业的融合发展。此次活动旨在为膝关节酸痛退化者提供专业的登山指导,让他们也能享受登山的乐趣。

活动吸引了众多饱受膝关节疼痛困扰的市民参与,朱奶奶就是其中之一。长期受膝关节疼痛困扰的她,曾对登山充满恐惧,但在陈教授的悉心指导下,她不仅克服了心理障碍,还在众人的鼓励声中成功登顶并安全下山。陈教授格外细心,随身携带板凳,让朱奶奶在走累时能够随时休息,这份贴心和温暖体现了这支团队在康养事业推广上的软实力。

活动期间讲授的课程内容涵盖了中医康养理论、膝关节构造知识、缓解膝关节疼痛的经络穴位、登山后脚酸的处理技巧以及正确的登山姿势等。除了理论教学,实践登山活动更是课程的重要组成部分。学员们在专业人员指导下,学习到如何正确保养膝关节,使得登山不再是他们的梦魇,而是成为一种可以享受的健康活动。

马岩基地与三明学院的产教融合,丰富了康养活动的内容,使得“三明乐康养”不仅是一项交流活动,更是一个能让更多人享受到康养乐趣、促进身心健康的平台。