

传统武术进军少儿培训市场 太极拳开设少年班受市民热捧

近年来,太极拳作为一项传统的中国武术,越来越受到健身爱好者和老年人的喜爱。据统计,目前我市共有各类太极拳馆、培训机构约十多家,全市练习太极拳的人数过万。

但在大多数人眼中,太极拳的练习者大多以老年人为主,近日,记者在永康日报忽雷太极馆看到,一群小朋友正在教练的带领下练拳。记者走访发现,太极拳练习群体正呈现年轻化。

记者 胡锦



永康日报忽雷太极馆少年班课堂

萌娃扎堆练太极 最幼者不过6岁

1 2 3 步子要稳 4 5 好 原地休息一下。21日,杨志刚教练和往常一样在忽雷太极馆上课,可眼前的这一个班的学生,都还是约摸八九岁的萌娃,记者上前一问,年龄最小的小朋友小哲今年才6岁。

只见小家伙们穿着太极服,时而扎着步子,时而双手抱拳,时而深呼吸推动,像模像样间还露出孩童的憨态可掬。杨志刚告诉记者,这批学员共有9人,平均年龄还不到10岁,有的才刚刚开始接触太极拳,有的已经系统性练习了好几年。

说起太极拳,大家伙脑子里浮现的大多是广场上穿着白色练功服的叔叔阿姨,尽管近年来,太极拳练习者年轻化趋势越来越明显,不少中青年人和青少年也

加入练习行列。

据了解,今年是永康日报忽雷太极馆开馆的第2年,目前成年学员依旧占到90%以上,但青少年练习者的比重正在慢慢升高,为了适应市场变化,今年拳馆专门在暑期为青少年开设了少年班。目前办理最小的学生才6岁。杨志刚说。

这是小哲第1次来上课,但我们家里练习太极拳氛围已经持续十年之久了。站在边上的家长胡玲玲说,你看,那个房间里在练功的是我的丈夫,他是个十足的拳迷,每天都要花上好几个小时练功。

在忽雷太极馆,记者发现,和小哲一样由于家庭渊源,前来练习的小朋友不在少数。



杨志刚正在指导少年太极拳练习者

市场潜力不可小看 拳馆试水少年班

记者从市太极拳文化研究会了解到,目前,协会注册会员有1700余人,协会共举办公益培训6期,学员人数超过8000人。

十年来,永康的太极拳练习者从广场逐渐到了拳馆、培训班,我亲眼见到练拳者越来越多,具有专业化需求的市民越来越多。今年是杨志刚进入永康太极拳行业的第十个年头,目前,他还担任了市太极拳文化研究会的顾问。

作为一个长期太极拳者,太极拳的好处我心里再清楚不过了。小朋友练习太极拳能够让脾性更加平稳,而且太极拳是真正可以伴随他一生的体育运动。小哲的爸爸说,在永康武术培训市场上,跆拳道、搏击这些运动已经非常火热,但作为传统武术的

太极拳却稍稍逊色了些,因此,我更加看好接下来的太极拳市场潜力。

据杨志刚教练介绍,永康日报忽雷太极馆今年开始开设少儿太极拳暑期兴趣班,从目前报名的情况来看,我市的太极拳练习群体已呈现年轻化趋势,不少报名的孩子都是在练老学员的亲友,自从开设少儿班以来,练习太极拳的小朋友的热情也是空前高涨。

只有老年人才练太极拳的误区正在慢慢消除,少年儿童练习太极拳不仅能够强身健体,还能够塑造沉稳、专注的性格,提高外界刺激的抗干扰能力。杨志刚说,还有部分家长认为,练习太极拳更适合中国孩子,也有利于弘扬传统文化。



太极拳少年班的学员正在练功

相关链接 太极拳小知识

什么是忽雷太极拳?

忽雷太极拳是起源于温县的传统太极拳。忽雷太极俗称 忽雷架 或 忽灵架 此拳在发劲阶段 身手忽起忽落 忽柔忽刚 如闪电似迅雷 动作刚劲精巧,周身抖擞如颤抖,两脚挫碾震促 嚓嚓 有声 这些风格有别于其他太极流派 所以人们就形象地称之为 忽雷架 或 忽灵架 亦称之为 方圆八卦太极拳。

青少年长期习练太极拳的好处

一、助力身体发育

青少年学习太极拳,初期以伸筋拔骨为主。

一方面,帮助促进骨质致密,增强肌肉力量,提高韧带韧性,夯实身体基础。另一方面,能够帮助增强体质,促进身体健康发育。

二、实现固本培元

太极拳能帮助人体关节松活,补气养血,增强脏腑功能,促进循环系统新陈代谢。并且帮助青少年打好运动基础,有利于身体灵活性和身体反应能力培养。

三、缓解精神压力

学习太极拳,要学会放松。包括身体的放松,呼吸的放松,以及精神的放松。青少年时期练一

练太极拳,学会身体和精神的放松,能够帮助舒缓压力,以更积极的心态学习和工作,提高学习效率。

四、促使信心建立

太极拳修炼,可以帮助青少年培养立身中正、不偏不倚的性格。帮助青少年树立自信,锻炼沉着冷静的性格,遇事不乱,从容应对。

五、帮助集中定力

太极拳从站桩开始学起,从静止开始训练,要求摒弃外缘,精神内守,更好的感知自我。帮助人集中注意力,也有利于培养定力和自控能力。

停电预告

因线路检修,7月5日7:00-12:00荆州K417线12#-76#杆停电,停电范围:古岭果蔬、华山村1#、华山村2#、联通姚塘基站。遇雨顺延。

因线路检修,7月8日7:00-12:00后吴K427线64#-119#杆停电,停电范围:中铁二十四局、新店村4#、永冲电机厂、厚仁村2#、新店电镀厂、厚仁村经济合作社。遇雨顺延。

因线路检修,7月8日7:00-12:00荆州K417线64#-119#杆停电,停电范围:中铁二十四局、石柱镇人民政府、移动基站、新店村1#、新店村7#。遇雨顺延。

停电详情可关注微信公众号 国网浙江省电力公司 查询,咨询电话:87202999。

国网浙江永康市供电有限公司
2019年6月27日

信息我们提供
机会请您把握
永康日报广告中心

0579-87138766

地址 望春东路88号
(永康日报大楼一楼)