

鞭杆挥动健康来

杆短无刃，梢把并用，刚柔并济，声东击西。练习起来，手不离杆，杆不离身，似蛟龙缠身，如猿猴攀纵，行云流水，赏心悦目，这就是“形意鞭杆”运动。4月12日，市老年大学春季学期户外课程开启，学员们跟随老师一起练习强身健体。



“形意鞭杆”课户外教学。



1 鞭杆选择 因人而异

阳光正好，微风不燥，市老年大学户外课“形意鞭杆”开了。

“鞭杆的长度大约是十三把。”当日9时，任课老师薛俊萍手握一根1米左右的杆子边比画边讲解。

“老师，鞭杆该选啥样的？”新

学员追问。薛老师娓娓道来，鞭杆多由优质的六道木、白蜡杆、藤条等制作而成，长度有长有短，可根据自身身高选择，即把鞭杆立于地面，超过肘关节3厘米左右，且分量不宜过重，女性练习者选1.15米的，男性可选1.20米的。

市民争相“秀”活力 掀起全民健身潮



本报讯(记者 刘志刚 通讯员 张俊平 闫素素 文/摄)4月13日，以“全民健身与奥运同行”为主题的2024太原市第十届全民健身节启动仪式古交市分会场活动举行。活动内容丰富，包括全民健身项目展演、启动仪式和健步行等，2000余人参与。

启动仪式前，精彩的锣鼓、独轮车、健身操、太极拳等全民健身文体展演轮番上演，充分展现了古交市人民热爱体育、崇尚健身、奋发有为、积极向上的精神风貌。

随着发令枪声的响起，市领导和市民群众共同参与了健步行活动。20支代表队身着统一队服，高举鲜艳的队旗，迈着矫健的步伐，队列整齐、精神抖擞，按照预定路线从市民广场出发，途经汾河景区等地，最终返回市民广场。在全程

5公里的健走中，他们展现出了朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌。

此次活动旨在让更多的市民群众感受到体育健身带来的健康和快乐，从而逐步养成良好的体育健身习惯，在全社会营造出崇尚健身、参与健身，追求健康文明生活方式的良好氛围。

据了解，在全民健身节期间，还将陆续举办一系列丰富多彩、贴近民众、参与性强的全民健身活动，为民众参与全民健身、享受运动乐趣提供更加广阔的舞台。

近年来，古交市新建了6块社会足球场地、10块篮球场地，并对综合训练馆进行了升级改造，完善了汾河景区公共绿地配套设施。此外，还为村(社区)配置了400余件健身器材，使受益群众逐年增多。

2 户外课堂 实操练习

了解了鞭杆基本知识，学员们迫不及待地想让老师教两招，只见他双手握杆，一正一反，杆子像变戏法般在手中滑动，动作流畅舒展。

3 “武术特产” 非遗传承

“这要得也太溜了吧？”围观学员不禁发出感叹。眼睛会了，手却跟不上，针对学员的共性问题，薛老师不厌其烦地示范，

大家一遍遍地跟着学。

记者忍不住体验，但杆子好像不听话，不是手慢半拍，就是杆迟半下，对手、脑、眼的协调配合是很大的考验。

4 鞭杆“缠身” 强身健体

“鞭贴身，手沾鞭，走鞭换手，务必干净利落，身械协调相随，不能拖泥带水，手眼身法步融为一体，协同动作，完整不懈。”薛俊萍告诉记者，这是鞭杆练习的动作要领，如今，鞭杆作为一项运动

广为流传，可在古代却是防身武器。

山西鞭杆历史悠久，相传始于北宋，我省盛产煤炭，当时人们以骆驼和骡马组成驮帮，向外运送煤炭和土特产，路途遥远，常遇强盗，押运人必须习

武，但运输过程中深感兵器携带不便，于是，发明创造了用赶骡马的鞭杆代作武器，经长期实践和武术家的提炼，形成不同技法与套路，是本省的“武术特产”，延传至今已成为省非物质文化遗产项目。

5 鞭杆“缠身” 强身健体

“携带方便，一杆多用。”说起鞭杆的好处，64岁的老学员和玉凤颇有感触：可武、可杖、可防身、可健体，鞭杆随手携带，随时随地练习。

薛俊萍说，鞭杆是武

术与健身的完美结合，具有太极的柔和、缓慢，又不失轻灵、活泼。练习时，身鞭合一，杆随身换，锻炼的是身体的协调性、灵活性，腰背和躯干运动丰富多变，舒适感强，能更好地引

动内脏运动，促进消化吸收，塑造健美身形。同时，练习鞭杆过程中，手法、把法、指法等不断变换，对手指运动要求很高，对大脑亦有促进作用。

记者 李晓琳 文/摄

