



李却非带领挑战者练拳。 实习生 李健 摄

杨氏太极半个多月学完28式 教练李却非说挑战者有进步



“他们终于知道 打好太极不容易”

“一套28式的太极拳，你们居然用17天才学完，太慢了吧？”11月21日，好玩俱乐部与三湘都市报周末联合发起的“挑战21天”活动进入第17天的学习，杨氏太极拳3名挑战者终于学完28式。面对质疑，杨氏太极拳教练李却非老师笑着说：“是好酒，就得慢慢品。”

“俗话说，太极十年不出门，想靠21天就成为太极高手是绝不可能的，最重要的是要让挑战者认识太极拳，找到学习太极拳的感觉。”李却非说道，“三位学生都是初学者，来之前对太极拳的认识可能局限于功夫片，认为打太极拳很容易。17天过去了，学完了28式太极拳的外形，他们最大的进步就是终于知道想打好太极拳不容易，学起来也更扎实了。”虽然挑战者们打的太极拳还不是很熟练，但李却非并不担心：“没关系，慢慢来，太极不是一个21天的事情。”

“每天回家最想做的事情就是睡觉。”杨氏太极挑战者汤国奇谈着自己17天最大的

变化时说。过去的17天里，汤国奇每天6点之前就起床，从涉外经济学院骑至少半个小时电动车到烈士公园练拳。“我已经10来年没6点前起过床了，现在感觉还是很痛苦，但是终于知道长沙早晨的空气还是不错的。”汤国奇说道，“希望21天结束后，能每天6点半再起来打太极。”

■记者 潘梁平

小贴士

15位挑战者有怎样的活动感受、运动经验？我们会及时在华声在线玩乐频道(<http://ent.voc.com.cn/>)“挑战21天”专题页面及新浪微博“三湘都市报周末”、“三湘好玩俱乐部”更新。您可以登录我们的网站，为你喜欢的挑战者投票，票数最高者将获得最佳人气奖！若想了解活动详情，还可加入QQ群101685742讨论。

切尔西欧冠惨败，主帅迪马特奥被炒 救火队员总有下班的时候

北京时间12月21日凌晨，欧冠小组赛进入关键的倒数第二轮。两支豪门没有打出预想中的平局，切尔西客场0:3不敌尤文图斯，即使最后一轮获胜，命运已不在卫冕冠军自己手中。于是，上赛季率领切尔西历史性夺得欧冠的迪马特奥，北京时间21日下午便被宣布下课。

其实迪马特奥注定有下课的一天，就像救火队员总有下班的时候一样。我

要说的重点是，迪马特奥真的只是个救火队员，顶多是个除灭火外还懂点水电焊接的伙计，绝不是蓝军建造帝国大厦所需的工程师。豪门配名帅，这是足坛不可忽略的游戏规则。弗格森从实干派到学院派的转型是那个竞争较宽松的时代产物，穆里尼奥从“门外汉”到“特别的一个”，更是天赋、信念加各种小概率的机缘巧合，而像迪马特奥这样“踢而优则教”的，一抓一大把。

迪马特奥或许总有成功的一天。但谁让“欧冠卫冕冠军”这个调子定的太高，这样的过山车，已从暴发户转型为豪门的切尔西已经坐不起，也等不起。

■陈普庄



迪马特奥



切尔西门神切赫也没能守住迪马特奥的帅位。

竞彩复盘

200元命中486元

这一期的欧冠，本报20日推荐了三场比赛：尤文平切尔西、巴伦西亚平拜仁、克卢日胜布拉加，一场25倍的3串4投注单，最高奖金达3000多元。虽然尤文与切尔西之战猜错，但凭借另一场平局的高赔率，我们的单子最终以200元投注换来奖金486元。

■记者 陈普庄

欧冠战报(21日晨)

斯巴达0:3巴塞罗那
尤文图斯3:0切尔西
加拉塔萨雷1:0曼联
瓦伦西亚1:1拜仁慕尼黑
本菲卡2:1凯尔特人
北西兰2:5矿工
克卢日3:1布拉加
鲍里索夫0:2里尔

新播客

11月22日(周四)
08:00 足球 阿根廷VS巴西 PPTV
09:00 NBA 火箭VS公牛 新浪直播
森林狼VS掘金 PPTV
11:00 NBA 国王VS湖人 QQ直播
11:30 NBA 勇士VS篮网 PPTV
18:35 足球之夜 CCTV5
19:45 东亚四强赛女足资格赛
中华台北VS中国 广东体育
22:15 冠军欧洲 CCTV5
11月23日(周五)
01:00 欧联杯 喀山鲁宾VS国米 QQ直播
安郅VS乌迪内斯 PPTV
02:00 欧联杯 热刺VS拉齐奥 PPTV
04:00 欧联杯 利物浦VS年轻人 QQ直播



好玩俱乐部公众微信开通 添加我们 送电影票和饮料

关注好玩俱乐部活动的朋友又有一个新的方式了解和联系我们了，好玩俱乐部公众微信号正式开通，欢迎各位开通了微信的朋友添加我们。为了表示对新老朋友一直以来的关注与支持的感谢，我们将从添加我们的网友中抽取8名网友，免费赠送电影票2张或红牛饮料1盒。

以往好玩俱乐部的活动是通过三湘都市报、华声在线、微博、QQ群等渠道发布。不少网友表示，有的活动消息发布的时候没看到，很快就被淹没了。但这难不倒智能手机，如果你是微信用户，这个问题就可以解决了。我们将通过好玩俱乐部每天点对点的发布消息，活动详情将发送到你的微信，无论你走到哪里，只要打开手机看看，就能了解我们的活动详情和报名方式。

■记者 刘涛

添加方式

- 1、微信号添加: HwFunClub
- 2、扫描好玩俱乐部公众微信名片添加



NBA 战报 (11月21日)

尼克斯102:80黄蜂
猛龙98:106 76人
篮网90:95湖人



恒源祥继续为中国体育代表团 提供礼仪装备助力出征 里约热内卢奥运会

