

21天结束了,太极拳人生才开始

挑战21天太极拳教学活动圆满落幕 本周六举行交流展示大会

挑战21天太极拳教学活动结束了,分别未免令人惆怅,但惊喜的是,太极拳的种子在这些人心已经发芽。

6月10日,是三湘华声全媒体联合长沙市体育局主办、长沙市太极拳运动协会协办的“挑战21天”太极拳教学活动的最后一天。

教学活动结束了?挑战者们不答应。贺龙体育场的教练周惕龙与挑战者一致表示,一直练到6月14日交流大会当天。而所有教学点都有不少学员已经做好了长期练习太极拳的准备。

感谢教练们的无私支持和尽心尽责,更感谢所有挑战者的坚持,让本次活动很有意义。

最后一堂课,老师们讲得很认真

最后一天,民俗村的田利民处进行了一场小考核。田利民宣布完以考勤情况、打拳完整和标准程度来决定“优秀学员”之后,达到全勤标准的5名挑战者被安排在不同的位置,以防偷看对方的动作。不到三分钟,挑战者就陆续被刷了下来,仅剩郑晓与蔡智最终对决,最终郑晓以一票优势赢得荣誉。

其他教学点的挑战者也以自己的方式度过了最后一堂课。周惕龙带着挑战者们连续打了几遍,并对挑战者的动作进行了最后一次纠正。

正。接近最后一堂课的下课时间,为了让家回家能继续正确练拳,邹泽群、杨经平和刘应文向各自所教的挑战者强调了容易出错及应特别注意的地方,教练们还再一次细致认真地将整套拳打了一遍,特地让挑战者录像。

21天之后,还要接着练

“21天好快啊,一转眼就过去了!”“是的,感觉意犹未尽,还想继续学习呢。”这是邹泽群处的挑战者上课前的对话,也是所有挑战者的心里话。杨经平处的挑战者梁定建说:“我录了杨老师每天的教学和分解动作,在家能继续练,但能和老师继续学下去当然是最好不过的事情。”杨经平随即应承只要一家过来学,他就愿意教。活动一结束,田利民处的挑战者黄志强就发表了微信朋友圈,“在这21天的日子里,由躁至静,由紧至松,内心逐渐空明,这个过程虽然很长,但是以后仍会继续坚持。”

而周惕龙处的挑战者坚持的方法更直接,黄巧花提议,“干脆就一直学到周六,这几天再把动作纠正一下,打漂亮一点,不能在交流大会上输给其他组。”刘应文处的挑战者也早已约好,11日早晨他们如往常一样出现在了训练场。

21天,大家都看到了坚持才有意义。

■三湘华声全媒体记者 卢小伟 叶竹 康蒙 刘玉锋 刘涛 实习生 郭丽文 汪怡宁

挑战者感言

离牌局熬夜习惯远了 与健康生活方式近了

黄志强:由躁至静,由紧至松,内心逐渐空明,这个过程又何其长也,我亦会坚持!

黄纛淇:通过21天的坚持养成了更好的生活作息习惯;通过练太极拳,能让自己心更沉静,更平和和从容。

赵文枫:21天后,心静了,身轻了,离牌局熬夜习惯远了,和健康生活方式近了,很享受换上运动装的感觉,如果还能举办一期太极推手,那就更好啦。

朱华锋:从老师和几位师兄身上看到了太极人的魅力:临危不惧、不骄不躁、不愠不怒、为人和蔼、毫不吝教。这些应该都是太极人要修炼的内涵吧。太极,要用一生去修炼。

■三湘华声全媒体记者 康蒙 卢小伟 叶竹 刘玉锋 刘涛



6月10日上午,烈士公园,“挑战21天”最后一天,挑战者与刘应文合影留念。 记者 唐俊摄

活动延续 本周六举行太极拳交流大会

挑战21天太极拳教学活动结束了,但整个活动还有重要的一个环节——本周六上午9点半,在烈士公园北门民俗公园前坪进行太极拳交流大会。本次活动的所有教练和挑战者都会到场,也欢迎太极拳爱好者到现场围观。

在交流大会上,5个小组将分别展示这21天的学习成果。在表

演结束后,将为本次活动的5名优秀挑战者颁发奖品,奖品为长沙市太极拳运动协会提供的太极服1套。5名优秀学员分别是邹泽群处的陈仪凤、刘应文处的金朝晖、田利民的郑晓、周惕龙处的范绪辉和杨经平处的李芳艳。

■三湘华声全媒体记者 刘涛 刘玉锋 实习生 郭丽文

社区活动 社区可继续报名

挑战21天太极拳活动的挑战者免费学拳部分已经结束,但整个活动还将延续,社区可以继续报名。我们将根据社区的实际情况,联合长沙市太极拳运动协会派出太极拳名师直接到社区与太极拳爱好

者交流,免费指导大家学拳。目前,我们已经到华银园社区举办第一次交流活动,效果非常好。也陆续有社区与我们取得了联系。交流大会结束后,我们将陆续安排社区活动时间。

■三湘华声全媒体记者 刘涛



挑战21天
健康自己做主
坚持就是胜利
联合主办/三湘华声全媒体 长沙市体育局



2014年6月13日至15日



活动期间,凡在新一佳超市区单次购物满1元的顾客即送10元券! 单次购物限送1张券,10元券随收银小票打印送出!

使用方法:
2014年6月13日至19日超市区单次购物满8元使用1张,单次购物限使用1张,券不找赎、不兑换现金、不记名、丢失不补!逾期无效!限源券店使用!
备注:满额立减、分类折扣、粮油、烟、洋酒专柜、大家电、大宗团购、百货专柜不参与加送券和用券购物。

