



总第24期 太空拳
鸣谢:湖南省体育局 湖南省武术协会

关于太空拳的更多内容见华声论坛《湖南武术发现之旅总帖》<http://cs.voc.com.cn/thread-222320-1-1.html>

本报武术交流活动为您找到名师

太空拳掌门

愿义务授拳



手把手教本报读者太空拳午棍。

多位读者现场学习 有兴趣可加QQ群24175998联系



刘小苏表演太极拳。本组图片均由记者童迪摄

3.6亿家产恐被分去一半 科比离婚 白打了7年半球

北京时间12月17日,据美国媒体报道,科比的妻子瓦妮莎正式向他提出离婚。有报道称,她这么做是因为怀疑科比有外遇。之后,科比夫妇发表了一份联合声明,其中写道“布莱恩特一家已经私下解决了所有关于离婚的问题”。

据估计,科比有3.6亿美元的家产,由于双方没有签订婚前协议,预计此次离婚将会分走他一半的家产。科比已经在联盟打了15年球,如果这次真的被分走一半家产,那么科比将因为自己的错误有7年半白打了。

“阳光体育”走进校园

12月17日上午,由省体育局、省教育厅等单位举办的“阳光体育科学健身校园行”活动启动仪式在长沙市德馨园小学举行。该校千余名师生齐聚操场,参与了健身展示活动,曾先后在长沙市小学生足球赛上夺冠的该校六年级、五年级足球队还进行了一场冠军挑战赛。根据国家体育总局的部署,“走向操场,走到阳光下,积极参加体育锻炼”是今年活动的主题,旨在促进校园体育的发展,通过开展健身讲座、普及体育锻炼知识,培养学生对体育运动的兴趣和爱好,进一步增强学生的体质。

“只要想学,我们欢迎,每个周末我都会在这里练拳,到时你们来跟着一起练就可以了。”12月17日,本报在长沙烈士公园民俗文化村进行第三次武术交流活动,太空拳掌门刘小苏一套拳打下来,到现场观摩的本报读者王坚、周平易、张德君、钟振宇等都表达了练习此拳的愿望,而刘小苏的回答对他们来说算得上是一份惊喜。

一套拳法,“其实,拳打得愈慢愈要功夫,功夫高就在这慢里头。”刘老师解释说,打拳时慢,但又不停顿,一路运气,对功力的要求很高,“举个例子,就一个全身下沉后再起来的动作,你可以试试,以很慢的速度把身体沉下去,再以很慢的速度站起来,越慢越吃力,一般的人脚都会发酸。”

那当年刘杞荣大师打一路太空拳需要多少时间?“他可以打到40分钟。”刘小苏笑着说。而对太空拳的相对于其它拳种的特点和威力,刘老师没有正面回答,“拳种没有好坏之分,看你练得怎么样,练什么拳,就要练得像那么回事,像有些师傅,甚至可以凭一招鲜打天下。”

太空拳是刘小苏父亲、著名的武术家刘杞荣大师所创,采用太极拳的基本原理,融会了太极、形意、八卦、通臂及摔跤、搏击等精华,共有6路拳法和多种器械套路。器械中,又属太空子午棍威力最大,刘杞荣大师当时就有“湘中棍王”之称。

和太极拳一样,太空拳同样属于“慢性子”,刘小苏打完一路拳差不多花了20来分钟,现场读者以为他已一次性把6路拳法全部演练完了,刘小苏却笑着说,那仅仅是第

现场,刘小苏从太空拳的套路到摔跤再到太空子午棍,他都从中挑选一些简单实用的招式一一向本报读者进行详细讲解,并亲自示范。刘小苏的热情很快吸引了

读者们的兴趣,都想跟着刘小苏学拳,刘老师非常爽快地应承下来,“我不拘泥于拜不拜师,只要你想学,来这个地方就是了,我每个周末都会在这里,平时有时间,你们也可以来,这个地方是太空拳弟子的固定练功场所,其他人也会很乐意教你们。”刘小苏还表示,等明年他退了休,会有更多时间来传授太空拳。

“终于找到名师了,我下周开始就来学,等刘老师明年退了休,我还想正式拜师。”刘老师的答复让酷爱武术的读者王坚很兴奋,刘老师带领弟子打拳时,他也加入其中,即兴学习,练得还有模有样,对于武术,不到30岁的王坚也有自己的想法,“不能让武术在我们这一代人中失传,应该好好继承,我以后会专心习武,争取练得比老一辈的更好。”

■记者 蒋玉青

■记者 陈普庄

凤舞九天演艺中心



当日客户出示本人的有效证件确认生日,门票享受5折,由主持人赠送生日快乐歌。



凤舞九天演艺中心长沙首度推出中南五省独一无二演艺风格,让您享受电视台,酒吧,歌厅融入一体的综合娱乐氛围,国内最时尚,最动感,最激情,最火爆,最独具魅力的演艺。

贵宾票: 150元 甲票: 100元 乙票: 60元

场内广告位招商: 13574122878

订票电话: 0731-83525888

地址: 长沙市港岛路169号港岛酒店一楼(人民路立交桥9号西南角原港岛演艺厅)