

## 休闲健身流行“新中式”

## 传统项目来点“潮范儿”

刘昕彤

今年，“新中式”爆火，无论是在各大旅游景点穿着传统或改良汉服拍摄照片的人们，还是“新中式”服饰、“新中式”家具成为购物平台上的“新宠”，传统文化正在以一种更加“潮范儿”的方式回归我们的视野，成为不少人选择的新生活方式。体育也不例外，传统投壶、射箭成为各大商场、商圈吸引人的互动热门小游戏，家长带着孩子在游戏之余进一步了解传统体育文化；“每天

来套八段锦”成为“脆皮”年轻人的养生热词，在社交媒体上有各类花样练习八段锦的视频；赛龙舟更是成为全国多地全家齐上阵的年度活动，展现着家庭的团结友爱和对生活的美好祝愿……

传统体育“出圈”的背后是新一代不断增强文化自信的结果，在此基础上，传统体育项目更应该建立现代化体系，不断规范完善规则标准，讲好项目故事，传播中华体育文化，利用新媒体手段与技术创新不断扩大传统项目影响力，推动项目发展与国际传播，让中华传统体育项目历久弥新，走得更为久远。

## 太极拳

## 新媒体扩大“朋友圈”

本报记者 刘昕彤

一招一式间辗转腾挪，刚柔并济间凝神聚气，蕴含着我国传统文化精髓的太极拳成为如今开展最广泛的运动项目之一，不仅在公园、运动场、学校随处可见，不同年龄段爱好者太极拳的人们，太极拳也早已传播到海外成为中华传统体育文化的一张名片，焕发勃勃生机。进入新时代，通过互联网传播，太极拳的魅力得以被更多人发现，新媒体成为了弘扬太极拳文化的新阵地。

在北京海淀太极拳协会，教练员接受太极拳和健身气功的科学教学培训，并将所学知识通过抖音、快手等移动互联网数据化平台与大众分享，也吸引了更多人养成太极养生观念，提升海淀太极拳协会的知名度。目前，协会微信公众号累计阅读量达350万人，抖音、快手和视频号流量目前已突破了1.17亿，播放量高于同行业70%。协会的专业教学和科学理念传播到全国各地，在吸引更多收益健康的同时，也在不断发掘推动协会发展人工智能的新动能，让大家共享协会发展。除了自媒体传播平台外，海淀太极拳协会也建立了后台的数据监测系

统，实现了会员信息全部数据化，“每个人的水平、段位、特点清晰明了，有助于教练员针对会员特点进行针对性教学。”海淀太极拳协会会长王雁元说。

在河南温县陈家沟，网络直播讲授太极拳已经成为传播太极文化的新方式。“金刚捣碓，重心在左，松右胯右转……各位家人，请跟着我的动作一起来练习。”每天早上6时，来自温县的女拳师朱红霞都会在自己的微信视频号上准时开播，带着广大网友一起练习太极拳。据了解，早年她患有严重的腰椎间盘突出，为了强身健体，她开始练习太极拳，身体状况得到很大改善，她开始通过直播让更多人了解太极拳。

有专家指出，太极拳的推陈出新离不开新媒体和技术革新的力量，要利用短视频平台，制作精彩的太极拳短视频，展示高难度动作、优美套路等，加强社交媒体互动，进行太极拳线上直播教学和精彩表演，实时与观众交流。同时，也要加强VR体验，开发VR太极拳课程和体验项目，利用AR技术在现实场景中融入太极拳元素，增强趣味性，运用新技术打造沉浸式的太极拳练习和表演场景。

## 八段锦

## 年轻人锻炼成时尚

本报记者 傅潇雯

姑娘们穿着红色运动衫，白色短裙，手拿舞蹈球花，伴随着《健康到到令》的动感音乐，整齐地跳着充满活力、热情昂扬的舞蹈。近日在河南洛阳举行的2024年全国健身气功助力乡村振兴志愿服务暨百城千村交流展示活动中，来自洛阳职业技术学院的学生们带来了这段创意十足的节目。

这段表演源于今年2月龙年央视春晚歌舞节目，歌手周深与虚拟“大熊猫”一同在台上演绎了八段锦，让这个传统健身项目一下子“出了圈”。八段锦由八段简单的动作组成，每一段动作都针对特定的身体部位锻炼，是一种中华传统健身功法。如今，八段锦已经不仅仅受到中老年人群的喜爱，众多年轻人和青少年也同样迷上了这项运动，许多年轻人将八段锦称为“中式帕梅拉”，隔三差五来一次“中式养生局”。

针对不同人群，推陈出新，让八段锦得以在校

园中向纵深推广。据国家体育总局健身气功管理中心主任董军介绍，气功中心分别推出了小学版和中学版八段锦，并且对教学骨干进行培训，让他们在校里带动青少年学习八段锦。此外还针对不同人群和不同年龄段，出版了相对应的教材和视频。

通过正面引导，让八段锦在更多人群中普及。今年全国两会期间，全国政协委员、北京中医医院院长刘清泉向公众推荐了八段锦。八段锦的习练不受时间、空间的限制，适合任何年龄层人群，无论是白领工作族还是学生群体，都可以将八段锦作为一项日常的养生活活动，每天用10至15分钟即可收到健康养生的效果。

相比线下，八段锦在线上更火。在线上进行培训、举办讲堂，举行八段锦网络公开赛、打卡赛等，丰富了传播形式。许多教学视频的播放量都超千万次，可见八段锦在群众中受追捧的热度。

“新中式”八段锦很“潮”，能更好地满足群众多元化的健身需求。

程中，我学会了调整呼吸、控制心态，在紧张刺激的比赛中保持冷静和专注。尤其是虚拟射箭场景，将科技感与传统体育相融合，形成最近十分流行的‘新中式’风格，非常有趣。”

在天津市北辰区华辰学校，射箭运动走进了校园，成为青少年喜爱的选修项目。“射箭队是近几年刚成立的新兴体育运动队，自组建以来，荣获多项荣誉，其中在2022年天津市第十五届运动会中获得8枚金牌，在全国射箭U系列体育赛事中也获得多项奖牌。”学校老师李晨说，“射箭项目之所以能够在青少年中焕发出新的活力，关键在于不断地推陈出新，让这项运动更加符合年轻人的审美和健身需求。”

传统的射箭注重的是力量与技巧的结合，而现代的射箭注重的是器材、规则、训练方式等方面都进行了创新，更加注重培养青少年的综合素质。射箭项目的推陈出新和创新展现，不仅体现在器材和教学方式上，也体现在其文化内涵的深入挖掘和传承上。射箭所蕴含的专注、耐心和自律等品质，在现代社会中依然具有重要的价值。

## 射箭

## “百步穿杨”有了科技含量

本报记者 冯蕾文/图

随着人们休闲健身方式的多样化，射箭项目在传承古老技艺的同时，不断推陈出新，展现出鲜明的时代特点。

“射箭运动是文化和精神的传承。人们注重射箭的休闲健身功能，通过创新教学方式和器材，让更多的爱好者能够快速上手并喜欢上射箭。”来自北京射箭俱乐部的教练张一鸣说，“现代射箭器材不仅保留了传统弓箭的精髓，还融入了科技元素。例如，现代弓箭采用了轻量化

材料和符合人体工程学的设计，使得弓箭更加易于操作和掌握。同时，一些智能射箭设备还配备了传感器和数据分析系统，能够实时反馈射箭者的姿势和力度，帮助初学者更好地调整和改进自己的射箭技巧。”

不少俱乐部还引入了虚拟现实和增强现实技术，通过模拟实战场景和比赛环境，让学员在更加真实的情境中体验射箭的乐趣和挑战。“我们采用分组教学和个性化指导相结合的方式，根据每个学员的身体素质、兴趣爱好和学习目标，制定不同的教学计划和训练方案。”教练张一鸣说。

今年22岁的王新宇是一个射箭迷，他说：“射箭是一种修身养性的方式。在射箭过

## 空竹

## 抖出健康“武功秘籍”

孔雀开屏……动作推陈出新，空竹魅力尽显。

安庆莲湖公园西南角的一处银杏林清新静谧，成为众多空竹爱好者的练习场所，后命名为安庆空竹园。有的人绝招是“西藏摇铃”，双手持杆，空竹在抖绳上灵活游走，一边旋转一边迅速地将空竹由平盘转为立盘，再将两边抖绳合并旋转，两杆十字交叉举至头顶，空竹随着惯性仍在不停地转动；有的是“空竹龙”，抖绳上的金龙在他的盘丝技法下“活”了起来，时而翻腾跃起，时而俯冲而下，龙的威猛和灵动表现得淋漓尽致。

除了公园，抖空竹也走进了学校和社区。在板芙小学，课间的操场十分热闹，不少学生利用大课间抖起了手中的空竹，玩起了空竹操。小小空竹左右盘旋、上下翻飞、前后抛接、花样纷呈。2008年，板芙小学正式引进空竹项目，经过了十多年的推广和发展，板芙小学的空竹项目推广和技能教学积累了丰富的经验。不少学生从一年级入学就开始接触空竹。校内开设了空竹社团，组建了空竹队。队内学生专门练习“高抛”“大过桥”“蚂蚁上树”“一线二”等“新招式”，其中不少动作、花式都是学生们自创。不少学生说，空竹越玩越有意思，有挑战性。每当他们成功掌握一个招式，成就感油然而生。

高，全身得到锻炼，中国空竹的魅力吸引着越来越多的青少年，中国空竹进校园也更加深入。“摔跤本就是摔倒爬起、不断重复的过程，练习这个项目对培养孩子个性和意志品质有帮助，还可以从中了解中国空竹的文化。”杭州拱墅区中国式摔跤协会会长杨恒说。

近几年，拱墅区推进中国空竹进校园成绩喜人，已成为全国的成功范本。不久前，杭州育才大城北学校的体育馆内举行了一年一度的杭州市中小学生学习阳光体育中国式摔跤锦标赛拱墅区选拔赛。445名少年摔跤手斗志昂扬、勇敢坚韧，一旁观赛的家长是他们坚定的支持者，看着收获了自信和健康的孩子，忍不住感叹：摔出了“跤傲”。

## 中国式摔跤

## 传承发展摔出“跤傲”

本报记者 王子纯

中国式摔跤是中华民族传统体育项目，历来受到群众喜爱。近年来，这项运动在传承与推广普及中焕发新机，在全民健身和青少年群体中发展得越来越好。

“中国跤一巧破千斤，瘦的未必就摔不动壮的。您看这儿：吸搂刮判拍，温倒闪拧揣，蹦拱摔跨倒，扒拿离刀拒，勾别切人踢，穿搓挤弹抱，里手法，外手别，窝勾，扛腿，挂打，得合落……”每逢周日，北京地坛公园内都会出现一块极热闹的场地，这便是中国传统摔跤北京地坛交流中心，大字横幅挂树上，一群中

国跤爱好者涌到这里切磋较技，甚至有跤迷特意从外地赶来，公园游人也常被这精彩激烈的比赛场面吸引而驻足观看。

跤场边，总是站着一位年近古稀的老人，不时为大家进行技术指导，他就是交流中心负责人胡万年。他从8岁起开始学习中国跤，并多次在北京市比赛中取得好成绩。“在这里，以跤会友，跤迷们建立了深厚的感情。”为了传承和发扬中国跤，胡万年每周日前往地坛公益教学，也在家门口设置练习点，吸引对中国跤感兴趣的青少年。多年来，他正式收徒11名，在地坛公园等处辅导过的跤迷有几百人。

抱、拉、勾、绊、缠、别、扭、挑，柔韧性、灵敏性提