

快手 记录了了不起的中国人

彭楚涵：太极拳界一新星



彭楚涵

□记者 耿剑文/图

太极拳，中国传统拳术的重要组成部分。这种拳术很难让人和一个小学生联系在一起，尤其是一个看上去十分柔弱的小姑娘，然而我市联盟路小学10岁的彭楚涵却在学这一拳术过程中连获多项荣誉，成为鹰城武术界的一颗新星。

目的：为强身开始练习

近日，记者在市武术队见到了年仅10岁的彭楚涵，在父亲的陪伴下，她正在练习太极拳和太极剑。一身白色的练功服，清瘦的脸颊，不到1.3米的个头，在数百平方米的练功房里，彭楚涵身影显得有些瘦小。彭楚涵正在练习国际规定套路拳法，这是一套参赛必考项目，她的动作时而舒缓柔和，时而迅速敏捷，360度腾空转体一气呵成，平衡力和爆发力都让人惊叹。“别看他年纪小，学太极还是很认真的。”彭楚涵的父亲彭启蛟在一旁夸奖女儿。

问及为什么练习太极拳，彭启

蛟说，最初练习太极拳是为了让孩子锻炼身体，“有个好身体，才能有精力搞好学习，我们最初的目的就这么简单”。彭楚涵8岁那年开始学太极拳，当时每天放学练两个小时，没想到让他和家人意外的是，孩子练习三个月后恰逢全市武术邀请赛，在太极拳组她竟然拿了一等奖。这次意外获奖坚定了彭楚涵练习太极拳的信心，也激励着她一直走到现在。

努力：入选省武术队

因为年龄小，上天好像特别照顾彭楚涵，8岁开始学习至今，参加比赛8次，每次都取得不错的成绩：2015年全市武术邀请赛太极拳青少年组第一名；2015年河南武术套路锦标赛太极拳青少年组第四名；2016年全市三次武术赛事太极拳、太极剑青少年组三次双冠军；2016年在河南省武术套路锦标赛太极拳青少年组中获季军；2017年在河南省武术锦标赛太极拳青少年组中夺取第三名、太极剑夺取第二

名。连续多次获奖不仅让她在我市武术界小有名气，更得到了河南省武术队的认可，2017年7月，她被河南省武术队选拔入队，并参加了今年8月份武术队的集训，这次集训主要是备战今年10月份在安阳举办的冠军赛。

获得这么多荣誉和光环，与彭楚涵的刻苦训练密不可分，练习太极拳是件十分吃苦的事儿。冬练三九，夏练三伏。“夏天练功房不能开空调，基本上练功不到15分钟衣服就湿透了，冬天练功房只能穿短袖，但我女儿从来没有退缩过。”彭启蛟满脸骄傲地说。

目标：拿全国大奖

对一个10岁的孩子来说，练习武术的征程才刚刚开始。“进入省队以后，孩子就有机会参加国家级的比赛。”彭启蛟说，“一家人都在为孩子参加国家级比赛做着精心准备。虽然练习武术很艰苦，但只要孩子喜欢，孩子愿意学，我都会一直支持她走下去。”作为坚强的后盾，

彭启蛟对孩子练习武术十分支持。

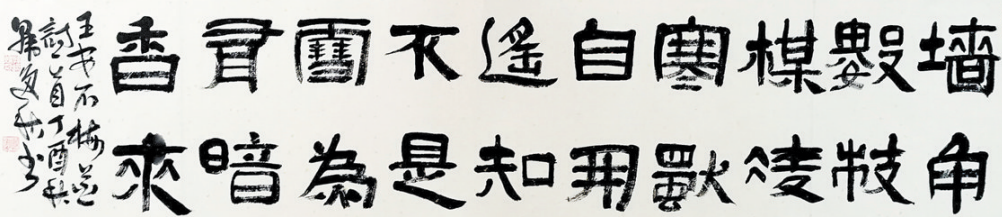
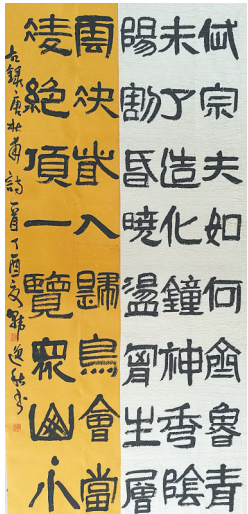
在采访的过程中，彭楚涵也表现出了对武术的喜爱，不时地练习着一些高难度动作，二踢脚、腾空飞脚、雀地龙、腾空摆莲360度……在国际规定套路里，太极拳有12个高难度动作，这些动作都需要反复练习才能掌握牢固。彭启蛟说，孩子自从练习太极拳以后，身体素质明显好了很多，学习成绩也有所提升。“2006年，太极拳已被列入中国首批非物质文化遗产。我希望孩子能练好太极拳，既锻炼身体磨炼意志，还能将中国传统拳术发扬光大。”

在练习武术的过程中，彭楚涵从不让人催促，这一点非常难得。面对一些难度大的动作，她都是自己反复练习，认真琢磨。目前她已经掌握了参加国际比赛的一些太极拳动作，下一步就是认真练习，争取正确地完成这些动作。彭启蛟说：“如果顺利的话，孩子明年就能参加国家级比赛，我和家人都希望孩子能取的好成绩，为鹰城太极拳争光。”

韩逸秋书法作品欣赏



韩逸秋，自幼喜爱书法，擅长隶书。作品曾参加欧阳询杯全国书法展，第二届华夏宋氏文化书画展，“丰庆杯”全国书画展，第二十二届、二十三届河南群众书法展，“鹿门山杯”全国书法展等。其作品入编《中国当代书法家博览》。



九方圆 文化公司

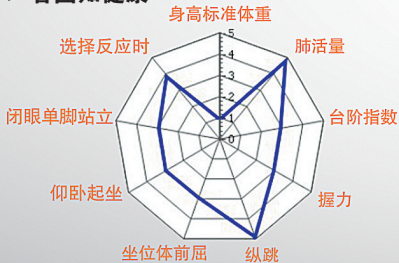
地址：平顶山市委云路中段6号
电话：0375-8912777

(本版艺术作品由李英平翻拍)

平顶山市国民体质监测健康行 进校园

我市各幼儿园、中小学、大学均可团体报名参加，市国民体质监测中心上门免费为在校师生检测体质，请积极参与。

看图知健康



主办：平顶山市体育局
承办：市体育村 市国民体质监测中心

活动时间：9月1日-10月31日

报名电话：0375-2297166 2297177

