



# 哥俩耍双截棍 争做李小龙第二

要说咱们的奥运“民星”征集有段时间了,其中毛遂自荐的民间运动能手还真不少,先不说健身方式怎样,水平有多高,单是那股乐在其中的拼劲就让人佩服,有股子“奥运精神”。今天这三位毛遂自荐的“民星”就有着这么股韧劲!

## 哥俩爱玩双截棍 想做李小龙第二

[奥运“民星”NO.8:谭龙 李天龙]

“哼哼哈兮,快使用双截棍。”周杰伦的《双截棍》耳熟能详,也掀起了一股玩双截棍的热潮。19岁的谭龙和李天龙就因为这对双截棍而结缘,现在这哥俩常在一块切磋武艺,要把这对双截棍耍得风生水起,仁者无敌。



### 各种套路眼花缭乱

见识双截棍的威力,着实要大呼“过瘾”二字。这两根短短的四寸木棍,中间用铁链这么一连接,短小精悍,软中带硬,柔中带刚,其潇洒自如、灵活多变的招式让人目不暇接。

谭龙和李天龙都是双截棍的忠实爱好者,在激情动感的音乐下,就见棍子在他们手中灵活自如,夹在腋下,甩出去,几个动作后瞬间又回到了腋下,令人目眩的单一。娴熟的双棍齐舞,从身前到身后,到身旁,再到腋下,两条棍子在身体周围穿梭,点到即止,丝毫不伤到自己,轻盈闪亮的棍子还“划”出一道道刚柔并济的弧线来。“这叫左右逢源,这叫四面八方,这叫翻山越岭”,光听这些花花绕的名字就有点晕。

随后两人还用双截棍较量一番功夫,出棍间收放自如,前抽打,迅猛的扫棍,比起笨重的长棍,感觉上利索轻巧,伴随着二人模仿的李小龙的经典喊叫,动作泼辣,威猛刚健。

李天龙还露了手双截棍绝活——棍打苹果,四个苹果挂在院内的晾衣杆上,他一招出棍,干净利落,命中目标,四个苹果啪啪全落在地上,击了个粉碎。

### 都是李小龙的超级“粉丝”

会喜欢上双截棍,全都是因为李小龙。谭龙从小就学武,为此小时候还上过少林寺,蛇拳、谭腿、八宝门都学过。一次偶然的机会,谭龙看了李小龙演的电影《唐山大兄》,一下子就喜欢上了李小龙。“太帅了,那动作,那踢腿。”从那以后李小龙成了谭龙的偶像,他也因此喜欢上了双截棍。除了收集李小龙的电影、海报、照片资料,现在19岁的谭龙长相、穿着打扮上也很酷似李小龙,还特意留了一个李小龙发型。“我留了快10

年了,现在去固定的理发店,不用说理发师就知道我要修剪成李小龙的发型。”

谭龙勤奋练武,练了一身的肌肉,戴上墨镜,举手投足间都像极了李小龙。“我连手机铃声都是他经典的喊叫,我就想模仿他,因为特别崇拜他,敬佩他的武术精神,他是咱们中国人的骄傲,他去世这么多年了,还有那么多人记得他。”

而李天龙也是李小龙的超级粉丝,家中光李小龙的电影碟片就成摞。当初李天龙是因为喜欢听周杰伦的《双截棍》,自那以后他开始玩双截棍,也开始了解李小龙的电影。“我几乎是自学的,就是看着李小龙的电影跟着模仿,最喜欢他要耍双截棍时的样子,太有气势了。”

就因为二人都喜欢李小龙,喜欢双截棍,一次朋友聚会中两人话题投机成了好朋友,还经常在一块互相交流双截棍的打法。

### 为学双截棍鼻子出血

别看双截棍耍得漂亮,可是说到学习双截棍,两人都觉得不容易。不但要有技巧,还需要有耐心。初学时难免会受伤。李天龙说刚开始时常会打着自已,到现在手上还留着一块伤疤。而谭龙说那会初学时,一棍子甩上了鼻子,打得鼻血直流,手臂上青一块紫一块更是常有的事。

“但是只要坚持下去,摸索出其规律,慢慢的就可以挥舞自如,就算偶尔打到自己,也知道轻重了,就不会受伤了。”

两人都觉得双截棍的魅力就在于它的威力,打出去能达700多公斤的力量,是其他的武器不能比的。哥俩还透露了自己的心愿,那就是要接着好好练武,打好双截棍,不但强身健体,还争取做个李小龙第二。

## 快五十不服老 双杠上自创精彩

[奥运“民星”NO.9:杨恒强]

对于现在各健身场地上不多见的双杠,杨恒强倒是一位痴迷者。别看老杨快50岁了,但是这几年时间,老杨自己创了不少杠上功夫,连年轻人都比不过他呢。

### 杠上自有精彩

杨恒强工作单位的后面正好有个活动场地,其中就有双杠,这成了他每天工作之余锻炼的地方。每天下午要是不忙,他准保到双杠那活动活动筋骨。

看老杨玩双杠,一点觉察不出他已经49岁了,杠上爬上爬下,像个小小伙子。老杨两手一抓双杠,就撑了起来,先来个屈臂前摆,在杠上晃悠着身体,悠闲自得,一口气来个50下不成问题,再来一个屈臂后摆,难度较大,老杨一下子也能玩个20个。紧接着老杨用手腕撑杠,人就像个猿猴般悬空吊在两杠之间,不能不让人惊讶,这手腕的力量能这么大。

老杨的杠上绝活还有倒立,抓好一根杠,一个翻身,手牢牢抓住另一根杠,就来了个倒立。老杨说,倒立个一两分钟,可以使全身血液畅通,对身体很好。除此老杨还自创了一招杠上体操,取名叫“鳄鱼翻身”。就见他整个身体在两杠之间,右手动、左脚动,180度的转弯,人的身体又挪到了一边,依次下来玩上四个,人的身体转了两圈,看得周围健身的人是眼花缭乱,摸不清门路。几下杠上运动结束,老杨已经热得浑身大汗淋漓了,老杨说,这杠上的动作都是他自己瞎摸索的,每天时间不多,只要30分钟,就能起到健身的效果。

老杨说,20多年来,他对双杠的练习

初中毕业后,杨恒强没再碰过双杠,直到工作单位后面的健身场地上有了双杠,他又想起了初中那会玩双杠的事。这不,老杨每天工作后就玩一会,从最简单的屈臂前摆开始练。“多练习果然奏效,想想小时候8个还勉强过关,没想到练久了能玩上几十个了。”之后老杨又开始练习屈臂后摆,增加手臂的力量。

“说个最简单的例子,过去我的自行车是用肩膀扛上楼去的,练到后来,现在我就把自行车拎上楼去,说明这手上的力量在增加了。”

一次老杨看电视《动物世界》,发现鳄鱼喜欢翻身吃食物,他受了启发,自创了一招“鳄鱼翻身”,在杠间打滚,很有意思。“一开始也翻不起来,最多翻半个,180度就不错了,练习久了,就能翻360度了,还能加快速度,看得别人眼花缭乱。”

老杨说,20多年来,他对双杠的练习

一直没间断过,还在想法子变换着花样玩,可以说从小时候应付体育考试,到现在是真正喜欢上这项运动了。

### 想找人比比杠上功夫

老杨自从爱上双杠,还成了男子体操比赛忠实的观众,他最喜欢的就是杨威。“我很看好他哦。”

这不,一到了双休日,他自己也不闲着,要找地方练习双杠,但是老杨却发现双杠的健身场地太少了。“没发现几处健身场所有双杠,可能现在年轻人玩得不多。也只有我们那个年龄段的人还学过双杠。老杨常常找到场地,都要玩上好一会,还会引来好多人围观,“您这练的是什么功夫啊?”还有一些人要老杨比比,但常常不是他的对手。

老杨说,现在挺想找到志同道合的人一块玩,一块切磋交流,也来比比这杠上功夫啊!

快报记者 赵丹丹 摄影 唐伟超



## 奥运“民星”大征集

如果您是身怀绝技的体育高手,如果您是挑战自我的健身达人,那就赶紧告诉我们吧!

不论您是擅长时尚运动,还是传统的拿手玩法,您都可以通过快报“96060”热线报名。我

们还将举办一次规模空前的奥运“民星”绝活大展示,让您一展身手,一展风采!

葛菲回家乡助力奥运火炬彩信传递

首轮抽奖后 全省又掀起传递热潮



快报讯(记者 赵丹丹)

11月29日,江苏奥运火炬彩信传递活动首轮抽奖名单产生,两名扬州移动用户获得了联想笔记本电脑大奖。之后,前奥运冠军葛菲回到了家乡南通,助力奥运火炬彩信传递活动,全省传递奥运火炬彩信的热情越来越高。到昨天为止,全省参与数量已经突破了130万。

据了解,首轮抽奖名单揭晓后,南通移动分公司特别邀请了南通籍奥运冠军葛菲,助力南通奥运火炬彩信传递公益活动。葛菲向大家展示了她收到的第一条奥运火炬彩信,在互动中深情感言。“作为奥运火炬彩信传递活动的‘护跑手’,我有幸成为第一位奥运火炬彩信的传递者。”葛菲说,作为南通人,她很高兴在家乡的土地上用彩信这种新颖的方式传递奥运火炬,作为曾经参加奥运会的一名运动员,她感受到社会各界对体育事业的热心支持。“我非常愿意通过彩信这一方式,与大家一起传递奥运精神,让我们一起参与、支持奥运火炬彩信传递公益活动。”

有了奥运冠军葛菲的助力,南通奥运火炬彩信传递活动有了很大的感召力。截至昨天,南通参与活动客户数已达8万多,名列全省第一。

同时,中国移动江苏公司句容分公司还与句容邮政合作,将“奥运火炬彩信传递”活动宣传信息印制到2008年新春信卡型贺卡上,向公众发行,让大家在传递亲情、友情和祝福的同时更进一步走进奥运、了解奥运、关注奥运。

记者从江苏移动彩信平台了解到,继首轮抽奖名单公布后,全省火炬彩信传递又掀起了第二次热潮。截止到昨天上午10点,全省参与数量突破130万,参与用户超过52万人。而江苏13个地市中,参与量最大的仍旧是常州,超过了52万条。如果您支持奥运,也赶紧加入到奥运火炬彩信传递,为江苏体育事业贡献自己的一份力量!

### 参与方式

用户参与传递奥运火炬彩信可以发送短信“2008”到“106587999”去主动申请种子彩信后转发,也可以直接将亲友发到自己手机上的奥运火炬彩信直接转发。只要发送的对象成功接收到了彩信,系统就会回复一条参与序号给出者。序号数量达到50万后,主办方将在公证处的公证下进行抽奖。收发彩信方面的问题移动用户可以咨询10086。