



张建巧在公园里教孩子们练武。

体育人间

谁说女子不如男 钟情武术热心传

“武，止戈为武；术，思通造化、随通而行为术。”《说文解字》中如是解释“武术”二字。在全国优秀体育教师张建巧眼里，武术不仅仅是一套套动作技术，武术背后的传承与发展蕴含着更大的魅力。在青州，习武孩子们眼中的“张奶奶”正在用她的毕生所学传递着武术的魅力。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 付东升

从小学习武术,当老师后专授武术

晨曦 朝阳中，暮色夕阳里，位于青州市仙客来南路的青州市青少年宫武术队的训练馆里，伴随着优美的音乐，总能看到一位神情清爽、儒雅温和的女拳师身着练功服，带领学员们练习各类拳法的身影。

只见她拳姿舒展，移步生风，如行云流水，大气又不失中和。学员们紧随其后，悉心揣摩习练，招招式式中尽显武术神韵，成为古城青州的一道亮丽风景。

她叫张建巧，今年59岁，擅长长拳、八卦掌等竞技套路。张建巧受父辈熏陶，7岁起便随父学习武术。每天早上6时，她便自觉起床，练习基本功。每天下午放学后，依然重复早晨练的功夫。虽然枯燥，但年幼的她却从不偷懒。此后，张建巧先后师从

周效文、任传厚两位武术家，专攻八卦掌和太极梅花拳。

“那时候，练拳的大都是男孩子，像我这样女孩子练武的非常少。”张建巧告诉记者，受传统思想影响，以前很多好功夫都是传男不传女。可她却凭借勤学苦练的恒心，让很多老武术家对她刮目相看，也让她成为当时青州小有名气的女拳师。

高中毕业后，凭借着扎实的功底和对武术的一腔热情，张建巧成为了青州市青龙回民小学的一名体育老师，专授学生武术。“一二年级练基本功，三年级学长拳，四年级学习刀术，五年级练棍……”三十多年的教学生涯，张建巧总结了一套适合青少年武术训练的经验，让她的学生在各类武术比赛中摘金夺银，屡获佳绩。1992年，张建巧被评为“全国优秀体育教师”；2001年，她又被评为“中小学民族团结教育先进个人”。

退休后不闲着,指导孩子们习武练功

张建巧教的一批又一批学生，很多通过武术专业考上了大学，走上了与武术相关的工作岗位。

如今已经退休4年的张建巧仍然没闲着，每逢寒暑假，她都会在青州市区的公园、室外健身场指导孩子们习武练功。每到周末，张建巧会到青州市青少年宫武术队，指导那些走上武术专业道路的学生。

跟着习武的孩子们都叫她“张奶奶”。训练场上，张建巧时而站在队伍旁边，观察学生的训练效果，时而纠正学生的不规范动作，她也会训斥想要趁她不注意而偷偷放松的学生。下了课，她则会叮嘱学生们方方面面的事情：这个动作，你总是做不标准，赶紧好好琢磨琢磨。最近天气有点凉了，晚上多穿一点衣服……

张建巧说，对于一群刚刚开始懂事的孩子来说，武术不只是一项强身健体的运动，更能帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观。武术带来的自信、坚强、独立、勇敢……这些都是孩子们走向未来必不可少的精神财富。

说起学生们，张建巧如数家珍：之前带的学生，哪几个得过比赛冠军、哪几个达到了国家二级运动员标准。现在带的学生，谁想去打比赛、谁想去考大学、谁想当教练、谁想进军营……

在刚刚结束的第十一届山东省少数民族传统体育运动会武术比赛中，张建巧以潍坊市少数民族代表团武术队教练、领队的身份带队取得了两枚金牌。这是张建巧连续第三次带领潍坊运动员参加这项赛事了。

现在每当参加高层次的武术比赛活动，张建巧一直在琢磨：如何将武术以大家喜闻乐见、易于接受的方式推广出去？“现在很多学生不了解武术，一方面没有接触渠道，另一方面不清楚武术具体的意义与价值。”针对这样的情况，张建巧积极指导学生习武，同时大力向学生家长宣传，将武术与当前学生锻炼身体、加强身体技能等需求相结合，让武术焕发新的生命力、创造力和影响力。



俄罗斯武星谢尔盖

□沙学周

俄乌局势牵动着全世界的心，每次看到新闻报道，我就想起2019年6月拍摄动作电影《裸绞》中与我一起演对手戏的俄罗斯武星谢尔盖。

与谢尔盖的第一次电影合作，是2017年3月在浙江横店影视城。我们在电影《八卦掌之潜龙勿用》中狭路相逢，我主演杨氏太极拳一代宗师杨露蝉，谢尔盖饰演英国拳王。

俄罗斯健美冠军出身的他，身材高大，体型健硕，肌肉发达，擅长搏击。在一场戏结束后，换场的空闲时间，我和剧组几位朋友练习太极拳的试力游戏——推弓步，就是一方弓步站立，另一方双掌用力推击对方。见几个演员都推不动我，谢尔盖来了兴致。他上前用力推我的胸口，没想到我纹丝未动，我让他用全力再推，他憋得脸红脖子粗，始终没有推动我分毫。

旁边看热闹的美国大胡子演员盖吉利觉得谢尔盖有些下不来台，让他站好弓步，我来推。谢尔盖站定之后，我用了三成太极劲，就将其推出两米远。他不服气，再上，我又轻轻一推，将他推出几步。双方哈哈大笑，谢尔盖对我原来的态度骤变，非常恭敬，双方合作非常顺利，那场打戏酣畅淋漓。此后我俩互留联系方式，期待下部戏再聚。后来《八卦掌之潜龙勿用》在央视电影频道播出，广受好评，特别是我与谢尔盖的那场对打戏，充分体现了民族气节与传统武术的魅力。

2019年6月，动作电影《裸绞》在青州九龙峪旅游度假区开机。片中的大反派美国黑帮大佬托尼本来想找一个中国演员担任，但一直没有合适人选，我一下子想到了谢尔盖。



电影《裸绞》剧照

和谢尔盖的交流没有太大难度，我俩在微信上通过翻译软件将这部戏的剧本、片酬及行程做好对接，确定好机票，开启了新一轮合作。另一位女主角则选定了乌克兰女演员娜塔莎。

谢尔盖做事非常认真。他先将中文剧本翻译成俄语，再翻译成英语，然后对白用英语，体现出他饰演的美国黑帮头子的真实性。他在我对打的过程中任劳任怨，不怕受伤，特别是一场从山崖上跳下去的戏，他虽然以前腿部骨折过，但是没有丝毫犹豫，见我从接近四米高的岩石上一跃而下，他也纵身跳下，我俩因为保护得当，毫发无损。最后一场大战，谢尔盖更是脱去上衣，露出八块腹肌，将拳击、综合格斗一一展现，在坚硬粗糙的水泥地面上与我摸爬滚打，磨得皮肤都出现片片擦伤。五天紧张的对手戏拍完，我俩更加惺惺相惜。

谢尔盖虽然外表粗犷，但是很注重品位，对乌克兰女演员娜塔莎也很有礼貌。回想起我们拍戏时在一起的美好岁月，我在心中默默祝福他们两位平安健康。

谢尔盖回到广州后，一直和我保持联络。后来电影《裸绞》在乐视及咪咕视频等平台播出，他在海外还专门付费观看，对影片大加赞赏，同时尊称我为“师父”。



张建巧在练武。