



控制牛头,找准时机,顶住牛脖,猛然发力……

# 一分钟, 摺翻 300 公斤牛魔王 全场喝彩, 这姑娘, 牛!

牛人



2017年摺牛表演赛

## 10岁入体校 一度冠军拿到手软

身高164厘米,扎着一根长长的马尾,看着清秀文静;体重55公斤,穿着宽松厚外套,身板看着甚至有些显瘦。

这个出生于1995年的姑娘,能把野性十足,重达300公斤的牛摺倒,还真让人难以置信,但看到陶铭芳的奖牌和奖状,一切都有说服力。

陶铭芳10岁时,余杭区少体校教练陈旭东到溪口小学挑体育苗子,她连做了10个标准俯卧撑,下腰支撑流畅连贯,立定跳远成绩也不错,被陈老师挖掘后,从此就走上了体育这条路,而且几乎是一路开挂。

在余杭区集训半年后,陶铭芳被选入杭州市陈经纶体校柔道队,2007年9月进队,两个多月后就参加了浙江省青少年锦标赛,取得第三名的成绩;一年后,陶铭芳就拿到了人生中第一个省级冠军。

之后,冠军奖牌、奖状不断。

从2008年到2012年,她几乎包揽了浙江省青少年锦标赛、冠军赛所在组别柔道项目的冠军;2010年浙江省第十四届运动会上,她获得女乙48公斤组第一名;2011年全国青少年锦标赛上,她又拿回了一个全国冠军……

## 看到牛棚里的大家伙 姑娘顿时傻眼

摺牛,是宰牛时,需要勇士把牛按倒在地,这一源自于生产劳动中的情节,逐渐演变成一种富有观赏性的表演。

陶铭芳和摺牛会产生关联,其实蛮意外。

2009年一次外训中,陶铭芳腰部受了伤,2013年,她不得不告别热爱的柔道队。

“当过健身教练,两年后腰伤养得差不多了,我就问自己,难道以后就要在健身房坐着了吗?”2015年,陶铭芳决定备战高考,2016年4月考上了南京体育学院,成为了运动训练专业的一名大学生。

“杭州体校的一位教练刚好和嘉兴摺牛传承人韩海华很熟悉,我高考结束那年,中国摺牛争霸赛又要举办了,想让女生也参加,就建议我去试试。”第一次听说摺牛,陶铭芳的反应和绝大多数

本报记者 朱丽珍

采访一个摺牛高手,而且,还是个姑娘。

第一反应:什么是摺牛?听起来确实小众,其实就是和牛摔跤,它被列为国家级非物质文化遗产。在嘉兴,摺牛还被纳入端午民俗文化系列活动,从2012年开始,每年都会举办中国摺牛争霸赛。

摺,在嘉兴方言有扔、摔的意思。摺牛,顾名思义,就是把牛摔倒。

有姑娘能把牛摺倒?没错,来自杭州市余杭区百丈镇溪口村的陶铭芳,就是第七届中国摺牛争霸赛轻量级冠军,而且她也是全国第一位获得此项比赛冠军的女选手。

牛年到来之际,让我们来认识一下这位牛气的姑娘。



日常生活中的柔美姑娘  
图片、视频由受访者提供

95后一样,“啥牛?总不会是真的牛吧,肯定是假的。”

一个月后,比赛前夕,陶铭芳被带到了一个牛棚,看着眼前五六头强壮的黄牛,她顿时傻眼。

“他们说这就是明天要比赛的牛。”虽然生活在农村,但陶铭芳从来没有碰过牛,一开始难免有抵触情绪,“听说这个比赛只有男的拿过冠军,我就不服气,男的行,女的为什么不行?”

毕竟是拿过很多冠军的强悍姑娘,既然接受挑战,就迎难而上。试着摸摸牛头,和大家伙熟悉熟悉,心里渐渐没那么害怕了,也慢慢有了摺牛的感觉。



2018年摺牛比赛

## 战胜男选手 拿下全国摺牛冠军

摺牛不会伤害到牛,靠的是头脑和技巧。两分钟内,要找准时机控制牛头,拎起牛鼻,人在一侧顶住牛脖,找准用力点,趁牛松懈之际,猛然发力,把大块头摺翻在地。

陶铭芳一共参加过三次摺牛比赛。2016年是第一次,因为接触时间短,只是进行了一场表演;2017年也是表演赛,成绩不错,成功把牛摺倒;到了2018年,陶铭芳已经越来越有感觉,并且正式参加比赛。

“我们那组是轻量级,总共两男两女参加,前面几个都没有把牛摔倒,我最后一个上场,牛已经很兴奋了。”一分钟左右,陶铭芳就找到了切入时机,提拉牛鼻,控制牛头,挤住牛脖子发力,300公斤的牛四脚朝天被摺倒在地,赢得满堂喝彩。

摺牛女冠军,陶铭芳名副其实。

如今,陶铭芳大学毕业,在安吉一所初中任代课老师。比赛时勇猛,日常中的她,却是个柔和的姑娘,爱逛街、看书,也热爱健身,一直保持肌肉感的好身材。

“回想拿冠军的日子,是不断挑战的过程,很有成就感。”2021年,牛年到来,陶铭芳也有了新梦想,“希望能回到家乡的学校工作,把所学所知,都教给孩子们。”