

## 亚运读本

亚洲运动会官方合作媒体

中国工商银行  
杭州亚运会官方合作伙伴
 中国工商银行  
 中国工商银行  
 中国工商银行


# 这帮老顽童超会玩 空竹也能“叠罗汉”

## 身边的亚运

### 讲述老百姓自己的运动故事

 本报记者 杨静  
 实习生 吴展飞  
 通讯员 毛瑞虎

叠罗汉,相信许多人都有印象。但你见过空竹叠罗汉吗?西湖边的涌金广场上,有一帮爱玩空竹的老小孩。每天早上天不亮就从杭城四面八方赶来,一直要玩两三个小时才肯散去。他们一个个能抖各种花式,也能一群人同时转一个动作,而最酷炫的莫过于“叠罗汉”。



## 13个老顽童玩空竹“叠罗汉” 上演另类千手观音

早上六七点,钱江晚报·小时新闻记者来到涌金广场时,空气中时不时响起空竹的“嗡嗡声”,二三十位队员正在各自进行训练。

带头的叫潘长根,他说这一支队伍取名宝力贝空竹队,都是退休人员,从50岁至80岁不等,来自四面八方。有住古荡的,有景芳的,远的还有住九堡、下沙的。他们中有的老杭州,有的是来给子女带娃的新杭州人,其中有一部分以前是在吴山广场锻炼的,后来因为造地铁,就迁移过来。加上涌金广场这个地方荫凉开阔,人气越来越高,现在已发展到近六十人,大家还经常出去旅游,一边游山玩水一边抖,让外面游客都很羡慕。

每天早上,大家都会拿着空竹玩各种花样,最具观赏性且难度最大的要属“叠罗汉”。

“叠罗汉”究竟怎么玩?整个节目有13人参与,分为三列,中间一列5人,两侧各4人。开始时,十五人排成方阵各自抖动空竹。随着音乐进入高潮,阵形逐渐开始变化。第一排的三人在抖动空竹的同时,慢慢盘腿坐在地上,手上动作依旧保持。紧接着,后排的人依次向前靠近,手上的空竹和前面的队友同步。第一排坐着,第二排扎马步,第三排站姿更高。每过3秒,叠上一层,总共五层“叠罗汉”!

此时,现场看到三列十多只空竹在空中上下翻飞,与经典节目《千手观音》有异曲同工之妙。

“‘叠罗汉’是阵势最大的节目,能体现团队力量,但必须有非常好的基本功。之所以排练这个节目,是因为我们这支队伍氛围好,大家每天在一起,很团结。‘叠罗汉’不同于空竹操之类的节目,它更具观赏性,但队员间也要互相信任和配合。”潘长根说,目前这个“叠罗汉”节目在保定举办的全国空竹比赛中摘得过二等奖。

## 在人来人往的西湖边健身 个个都成了运动明星

“对于我而言,空竹如同给了我第二生命。”队员洪

根弟在13位“罗汉”中位于最中央第二排,这是C位,但要求也高,节目中需要长时间扎马步,动作更是不能出错,不然承上启下的他会误导后排队友。让人意想不到的是,这位空竹好手竟是位癌症患者。

洪根弟退休前是烟草公司一名保安,查出了肠癌后,接受十多次放化疗,人一下子瘦下来,体质也变得很差。“有一天,我看了病从医院里出来,慢慢荡到这里,发现有许多人在抖空竹。一下子就来了兴趣,感觉特别适合现在的自己。”

本以为抖空竹很轻松,接触后才发现并不容易,尤其是一位癌症病人。体力是一方面,别人抖一上午都不觉得累,自己练上半小时就要休息;动作是一方面,抖空竹需要脑、眼、手、腿等多方面配合,缺一不可,“像这个‘叠罗汉’,最开始时我心里紧张不敢叠,怕打到队友,表现到动作中就会抖不平稳,有时空竹还会落地。后来每天几百下、几千下地苦练,就变得自信了,动作也更平稳更舒展。”

更让老洪想不到的是,因为抖空竹还抖成了名人。有一次,他和家人去北京旅游。逛当地公园时看到有人抖空竹,就凑了上去。不曾想对方很肯定地对他说:“你是杭州来的吧,我看到过你在西湖边抖空竹。”

涌金广场位于西湖边,每天来来往往的人流量很大,空竹队的表演时常会引得游客驻足。这时候,热心的潘长根会拿着空竹走上去,邀请他们试玩。

玩了这么多年空竹,潘长根除了想各种花样玩法,也不断总结教学经验。西湖边都是南来北往的游客,停留时间有限,于是他总结了一套一分钟入门三部曲,也就是在一分钟内让对方掌握空竹的上线、解扣上扣和抛接。

记者看到,此时一位从未玩过空竹的小伙子正依着他的方法一步步学。练的时候,潘长根始终在旁边,看到做得不对的地方就提醒。果然,小伙很快就完成了三个动作。看着空竹在自己的操控下上下弹跳,小伙子瞬间感受到了空竹的乐趣。

此时,潘长根脸上露出满意的笑容,扯着大嗓门道:“我说的吧,空竹上手很容易的,掌握了这三个动作就能玩起来。当然,如果你想学得更好,还是需要投入大量时间和精力。以后想要提高,可以到这里来找我!”