

# 邮票上有个滕州人

每天早上,张宗军都坚持练太极拳,无论是三九寒冬,还是三伏炎夏



国际太极拳大师陈小星的悉心指导,让张宗军获益良多

今年全国发行的纪念邮册上出现了一位不少滕州人都很熟悉的身影——陈氏二十世、太极拳第十二代传承人滕州市青年太极拳师张宗军。这套纪念邮册由个性化邮票、纪念币、纪念封和明信片等组成,辅以书法、生肖、文物等中国元素。

张宗军自幼好动,幼年时跟随当地师傅学习长拳等功夫,15岁开始学习太极,当时人们称他“小武侠”。张宗军说:“中学时,有一次我到潍坊参加武术比赛,看到一位瘦小的少年在练拳,我就问他打的什么拳,软软的,敢不敢交个手?少年一笑,说练的是太极拳,没啥不敢的。我当时觉得一定要让他见识一下啥叫真功夫。我和他一交手,就被他推翻在地。我连连施礼请教,问人家啥是太极拳,跟谁学的。那少年说是在陈家沟学的太极拳,从那时起我就下决心要到陈家沟学艺。当时家里不同意,怕我习武荒废了学业。”

为了到陈家沟学太极拳,张宗军开始攒钱。他在学校省下早餐费,假期还到处去打工。2006年,借口去参加学校组织的社会实践,乘车到了太极拳的发源地陈家沟,找到了太极名师陈小星。从此,便走上了太极之路,并于2008年正式成为其入室弟子。

学习太极拳可不是一件容易事,为了掌握太极拳的要领,张宗军从站桩、劈腿等一招一式学起。白天练完,晚上他还要继续练。为了得到陈小星师兄——陈小旺大师的指点。一到假期,张宗军就马不停蹄地赶往陈家沟学太极。为了方便地学习太极拳,报考大学时,张宗军把本来打算报考的山东的学校改成了河南的学校。大学期间,他每年都要多次往返陈家沟学习太极拳。

无论是三九寒冬,还是三伏炎夏,他都坚持每天早晚练太极拳,十年如一日。功夫不负有心人,张宗军捧回多枚桂冠。2008年8月,第一次参加焦作市迎奥运太极拳比赛,张宗军就获得了一等奖。2009年6月在国际太极拳交流大赛选拔赛中,获太极剑一等奖、太极拳二等奖;2009年第五届中国焦作国际太极拳交流大赛,荣获传统陈式太极拳一等奖、太极剑二等奖;2010年第八届香港国际武术节上,荣获陈式太极拳第一名、太极剑第三名……张宗军事迹入选《中国太极拳大百科》、《陈家沟太极拳百杰人物》、《中华太极拳优秀传承人》等刊物,2009年开始,他先后在北京、浙江、河南等地举办多期太极拳培训班,培训国内以及美国、澳大利亚、爱尔兰等国家太极拳爱好者2000余人,还多次组队参加国际、国内太极拳、械大赛,并取得优异成绩,更培养出了孙俊龙、丁卓妹、王林林等优秀运动员。

现在的张宗军是国家一级武术裁判、中国武术协会会员、中国武术段位六段、国家一级社会体育指导员。“我要把推广太极拳作为自己终生的事业,把太极拳传承下去,让更多的人走近太极拳,让太极拳给更多的人带去健康快乐。”张宗军说。

(特约记者 侯志龙 文/图)



▲力劈千斤非一日之功

▼太极推手讲究以静待动,以柔克刚



张宗军带领大家练太极剑。他说,要把太极功夫传承下去,给更多的人带去健康和快乐



张宗军纪念邮票全国发行,一招一式都经过了多年的苦练