

脚踩碗口粗的竹子,持细杆划水行于河中,在竹上表演仰卧起坐、俯卧撑、蝎子摆尾等一系列花式动作。近日于三亚举行的海南省第四届少数民族传统体育运动会上,6名初中生在三亚河上表演的独竹漂“水上轻功”,引来一片叫好声……

独竹戏水舞蹁跹

文/海南日报记者 郭景水 宋国强 石挺恋
图/海南日报记者 郭景水 宋国强 石挺恋

小板凳上学平衡

独竹漂距今有上千年历史,是独具特色的民族传统体育项目和表演项目,被誉为“中华水上一绝”。“独竹漂”如今已被列入非物质文化遗产保护名录,表演者需脚踏漂流在水面上的单根竹子,仅依靠小竹竿划动实现水上漂行。

在三亚河上表演独竹漂的6名学生,分别是14岁女生陈亚莹、黄舒娇,15岁女生黄亚巧,15岁男生王洁、蓝富城,16岁男生卓飞,全部来自陵水黎族自治县陵水镇初级中学。他们的教练是31岁的王亚全。

一副黑墨镜,一身运动服,独竹漂表演的时候,岸上的王亚全颇有专业教练的派头。1997年初中毕业之后的王亚全一直在陵水英州镇务农、打零工,农闲参加龙舟队,去年6月开始学习独竹漂,今年7月就成为这6名学生的教练了。

6名学生是在学校开始训练独竹漂的。没有水,没有竹子,学校找来两个凳子,然后将一根印度紫檀搭在凳子上。在训练完跑步之后,他们就小心翼翼地站上印度紫檀,练习站立平衡。

“像一只只小鸡掉进了水里”

这样训练一个多星期之后,6个孩子才赶到陵水县城,开始真正的水上训练。3名女生还不会游泳,于是被安排到陵水体育场游泳池学习游泳。会游泳的3名男生直接到陵水河下水训练。尽管会游泳,但是要踩上竹子并不容易,孩子们在水里“扑通扑通”落水的样子,王亚全笑说,“像一只只小鸡掉进了水里”。要想在竹子上站稳,用蛮力是不行的,需要身体瞬间协调好。

3名女生学习了简单的游泳之后,也加入了练习的队伍。王亚全和6名学生的练习器材只有两根竹子,因此每两个人一组进行训练。王亚全告诉记者,早晨的陵水河水比较凉,每天要在太阳出来之后,才安排学生们进行训练,“每天的上午和下午训练,一般只能安排每两个人训练一个轮次,并没有更多的时间。一个上午安排两个轮次训练就太紧张了。”

从竹子上摔下河水是很正常的,6个初中生喝下不少陵水河水。要

美丽的生日愿望——希望自己可以在独竹漂上跳舞。

如今,和5个队友一起,黄舒娇已经可以在竹子上做仰卧起坐、俯卧撑、蝎子摆尾等动作。不过可惜的是,在运动会两天的表演时间里,他们只是表演了水上前进、仰卧起坐、六人队形变换等动作。“我们在陵水训练的时候,使用的是真正的竹子,本次在三亚表演的时候则是塑料材质的‘仿竹子管’,表面相对比真正的竹子要光滑一些,所以俯卧撑、蝎子摆尾等动作,我们都不敢做。”他们告诉记者。

似水草随风起落

8月11日上午,在他们进行第二次表演的时候,记者在三亚河看到,6人脚踩浅绿色、直径18厘米、长8米的“仿竹子管”,手持4米长的黑色塑料管,在教练王亚全的统一指挥下,排成横队一起出发,一边喊着“一二三”口号,一边用手中的塑料管划水,“仿竹子管”在水中开始慢慢启动。随着划水的频率加快,前行的速度也在加快,颇有“乘风破浪”之势。

在蔚蓝色河水的映衬下,浅绿色的“仿竹子管”分外显眼。在前行了30多米之后,居中的蓝富城开始发力向前,其他两个男生王洁、卓飞紧随其后。也就是几秒钟的功夫,六个人组成了“V”字形队形,蓝富城一马当先在最前,3个女生列最后平行前进。

按照这个队形前进了十多米之后,在喊号声中,6个人齐刷刷坐下,将手持的黑色塑料管横在“仿竹子管”上,用两腿压住,然后身子一起向后躺——开始仰卧起坐。远远地望去,身着粉红色救生衣的6个人动作整齐划一,好似水面上的水草一般随风起落。看到如此精彩的水上表演,三亚河岸上本来关注着龙舟角逐的眼睛,也被吸引了过来,不少人鼓掌叫好。

希望推广独竹漂

3名男生明显感觉到,相比一个月前,胳膊上肱二头肌现在是鼓鼓的,体重也明显增加。体重增加最少的王洁增加了5斤,蓝富城则从89斤猛增至98斤,卓飞也增加了6斤。15岁的男生王洁告诉记者一个秘密:训练独竹漂之后,他的饭量明显增加了,以前每餐最多吃三碗饭,现



站到竹子上,力气的拿捏最为重要。力气太大了就容易翻过去,这边走上去就会从另外一边掉下去;力气小了又上不去,只能抱着竹子打转。

“先上的那只脚脚要朝下,轻轻扣住竹子,后上的那只脚要马上跟上,同时先上的那只脚要同步翻转,扎在竹竿上。整个过程就是要果断,不能犹豫。”黄亚巧说,不断地掉下来、踩上去,就是要找本能的感觉反应。

除了不停掉下水里,每天接受阳光暴晒也是6名同学需要克服的困难。在河中训练的他们没有任何凉阴的遮挡,每个人都被晒黑了,一个个像小黑人。

想在独竹漂上跳舞

在省民族传统体育运动会上表演完成的当天,正逢黄舒娇14岁的生日。当天晚上,教练王亚全专门给她定制了一个大大的生日蛋糕。不仅她的5名队友,就连参加运动会的陵水代表团的其它运动员,也来到三亚新好景酒店一起为她庆祝生日。面对着生日蜡烛,黄舒娇许下了一个

在至少要吃四碗饭。

接触独竹漂短短一个月的时间,深刻改变了6个孩子的生活。无论是想在竹子上跳舞的女生,还是已经训练出来的小小男子汉,他们都有一个共同的愿望——这次运动会后,希望还可以继续玩独竹漂,希望拥有一根竹子。

据了解,他们在陵水河训练用的是真正的竹子。因为海南没有很粗的竹子,他们使用的竹子是从贵州拉过来的。这次在运动会表演使用的则是组委会为他们提供的器材。每个“仿竹子管”价格超过3000元。据了解,独竹漂在全国少数民族传统体育运动会已经列为正式的比赛项目,都将使用这种塑料材质的“仿竹子管”。不过,他们反映,在这个“仿竹子管”的中间,有一处经常会被蹭到他们大腿内侧,非常容易受伤。

尽管接触独竹漂一个多月时间,并且有种种困难,但6名学生已经爱上了独竹漂。海南有河有海,有着玩独竹漂独特的自然条件,但是很多人对这项运动并不熟悉。他们希望更多人了解这个项目,在更大范围推广这项运动。

孩子们在三亚河上表演独竹漂绝活。