

“潭腿”掌门 习武不辍 授艺无私

□文/图 本报记者 杨光

轻松制敌 动作实用

每天早上，在沙澧公园107沙河桥西侧柳树林中一块空地上，都有位老人带弟子练功。老人体态微胖，但出手麻利、迅猛，他叫宋青松，是漯河“韩门潭腿”掌门人。曾有路过的年轻人感觉老人的招式太过简单，提出过招。老人步伐轻如狸猫，动如猛虎，一米多远的距离，一跳就扑过去，一下把对手弹出老远。在近身交手中，如被宋老抓住手腕，就如同被老虎钳钳住一般，一点气力都用不上。

“武术的实用性就在与瞅准时机，找到对手的空档，迅速制敌。”宋青松说，宋青松说，通过气运丹田，把全身的力量合在一起，形成强大的合力。在与对手对战的时候，腿型呈三角步或者斜身绕步，身体像蛇形前进，称之为“锤为流星眼似电，腰为蛇形腿为钻”。有时宋青松还紧贴地面，迅速移动控制对手腿部制敌。 “这些功夫并没有按照套路进行，只是见招解招，你来我打。”宋青松说，练了一辈子武，从中悟出些道理，去掉花架子招式，形成了最实用的动作。这些动作没有掺入虚招，实战性强，一动一式都是精华。

习武不辍 力求突破

宋青松1948年出生于沙澧河交汇处的小宋庄，父亲是漯河武术名家韩玉春的徒弟。“解放前，韩玉春是漯河武术名家，‘韩门潭腿’创始人，他老家在山东，最后在漯河过世。”宋青松告诉记者，自己12岁时为锻炼身体，就跟父亲学习“韩门潭腿”。“韩门潭腿”其实是“精武潭腿”，内外兼修，能促进血液循环，对身体锻炼非常全面，老少皆宜，是很好的健身运动。2003年退休后，宋青松把全部时间花

在了练武上。宋青松家的阳台是他的练功房，他每天4点半准时起床，在阳台上站桩，练习内功，5点半后到沙澧公园练拳两个小时才回家。

“上世纪70年代初，我与河南省武术队一位教练过招，我先出手，却被他一掌打出几米开外，教练却说他只用了六分劲，并告诉我要勤练内功。”宋青松说，从此他就开始研究内家拳，练内功，练步伐和运气，武术修养也提高不少。

努力推广 无私传授

宋青松保存着父亲留下的一把大刀和一杆红缨枪，兵器很沉，如今的练习者很难耍起。“武术最初的功能就是用来实战，但这些动作都不好学，必须从基本功开始，一点不能掺假。”宋青松说，如今不少传统功夫传承已丧失了实战能力，使用的兵器也大不如以前。

为让更多人了解武术的内涵，宋青松一直努力推广“潭腿”，无私传授。1999年

以来，宋青松每年都招收不少徒弟，有的孩子七八岁就开始学。他的一些徒弟也逐渐领悟到武术的内涵，“潭腿”传授收到成效，这让宋老很欣慰。

“对于大多数人来说，练功还是为了强身健体，增加涵养。”宋青松表示，最近他计划把自己对武术的理解写下来，让更多的人能看到并开始练武，进一步推动“韩门潭腿”的发展。

中国武术有“南拳北腿”之说，“北腿”以潭腿等为代表。68岁的宋青松就是漯河“韩门潭腿”掌门人，长期练武让宋老肌肉结实，一点不显老态，疾病也从来与他无缘。宋老表示，传统武术能让人强身健体，老少皆宜，只要坚持锻炼，都能有一个健康的体魄。



穆里尼奥正式接掌“红魔”帅位 “魔力鸟”会是曼联的真命天子吗

北京时间5月31日凌晨，上周末正式签约曼联的穆里尼奥在老特拉福德球场打卡上班，开启了在“红魔”的第一个工作日。灰色衬衫，黑色风衣，干练的短发，令无数球迷无比熟悉的“魔力鸟”甚至险些抢去了欧冠决赛的风头。不过，穆里尼奥真是曼联的“真命天子”吗？

“红魔”短时间内或可迅速复兴

尽管穆帅的上岗首日展现出一幅轻松的场景，但他在曼联的工作，却早已开始了穆氏曼联的第一份合同，给了新星拉什福德。30日，曼联官方宣布，与18岁的青训前锋拉什福德续约4年至2020年夏天，一同宣布续约的还有19岁的青训后卫博斯维克·杰克逊。有人留下自然也会有人离开，在《每日邮报》看来，穆帅在留下新星的同时，为

追求自由市场上诸如伊布这样的强援，会将一些不能入其法眼的球员清洗掉，而其中的代表就是球队中场马塔。

穆里尼奥接手的球队一定会比之前更好，这是足球圈子里的一个定律。不过话说回来，谜一般的“三年魔咒”一直挥之不去，大家都相信曼联短时间内能重夺英超冠军，但也相信穆帅在老特拉福德待的日子肯定不会长久。

面对老对手，穆帅的挑战才刚开始

和穆里尼奥一起降临曼市的还有老对手瓜迪奥拉，这两位顶级教练将在新赛季的“曼市德比”中继续对决。在二者间的交战记录中，穆帅完全处于下风，被他逼宫下课的前皇马总经理巴尔达诺更是直言不讳地表示：瓜迪奥拉比穆里尼奥高出一个等级。如何跨越老对手，将是穆里尼奥上任后的一大挑战。穆帅入主也几乎意味着吉格斯将会

离队。吉格斯在队内颇具影响力，很多曼联球员甚至私下表示过希望吉格斯担任主帅。在执教末期一直将更衣室搞得一团糟的穆帅，这次上任初期就要面对处理球队内部关系的考验。

不管如何，能有改变才是现在的曼联最希望看到的。带着全世界球迷的目光入主老特拉福德的穆里尼奥，会带出一支怎样的曼联，我们拭目以待。晚综



体育播报

奥运落选赛 中国男排夺得两连胜



在北京时间5月31日进行的2016年里约奥运会男排落选赛暨亚洲区资格赛中，中国队以3比0（25比16、25比18、25比15）完胜委内瑞拉获得两连胜，他们下一个对手将是2014年世锦赛冠军、2015年世界杯第三名波兰队。

中国队在本届落选赛中首战不敌法国，不过第二战面对东道主日本队发挥出色，以3比0完胜，士气大振。本场比赛面对委内瑞拉队，中国队在攻防两端的表現均可圈可点。

中国男排想要获得里约奥运会入场券，就必须在本次落选赛上进入前三名，或者成为成绩最好的亚洲球队。据新华社

NBA西部决赛抢七大战 勇士逆转雷霆晋级总决赛



北京时间5月31日上午，在2015/2016赛季NBA西部决赛抢七大战中，“水花兄弟”合力轰下13记三分球，帮助勇士主场96比88力克雷霆，最终以总比分4比3逆转对手晋级总决赛，成为NBA历史上第三支在分区决赛中以1比3落后逆转取胜的球队。

在今年荡气回肠的西部决赛7场比赛中，勇士全队共投进了惊人的90个三分球，创造了NBA分区决赛的历史纪录。原有纪录是1994~1995赛季魔术在东部决赛创造的，当时魔术共投进77个三分球。

勇士对骑士的总决赛将于6月3日在勇士主场开始举行。这是NBA历史上第9对连续两年在总决赛相遇的对手。可以预见的是，因骑士复仇心切及勇士渴望卫冕，再加上两队阵容齐整，今年的总决赛将会更加精彩和激烈。晚综

法网16年来 首度取消整个比赛日

一夜没停的降雨5月30日继续普降巴黎，造成法国网球公开赛当天的比赛全部取消。这是16年来罗兰·加洛斯首度取消整个比赛日的赛程。

随着美国网球公开赛阿瑟阿什球场的可开合顶棚于去年6月结构封顶，罗兰·加洛斯成为了四大满贯赛事中最后一个没有屋顶的赛场。受到赛程表推迟影响最大的恐怕是男子单打的比赛，采取5盘3胜制的男子单打，相对3盘2胜制的女子单打更需要时间，这意味着如果想要让今年的法网能够在周日如期落幕，球员们恐怕不得不连续作战，这将打破大满贯赛“打一天休一天”的惯例。

“我们目前还无法想那么远。”对于男子单打的决赛是否能如期举行，法网赛事主管30日说，“我们谈论可移动的顶棚已经超过15年的时间，这是一个超长的过程。”出于环境等因素的考量，当地部分居民对于法网安装顶棚持反对意见，然而法国这个季节的雨水却经常给这项悠久的网球赛事增添麻烦。晚综