久违的“武林秘籍”
——趣解第九套广播体操

这世上曾有一门功夫，叫做“五禽戏”。传闻这门功夫练到极致，练武之人便犹如化身为虎、熊、鹿、猿、鹤一般，上天入地，纵横九霄，叱咤江湖。只不过从未有人将这门功夫练到极致，五禽戏也因此逐渐丧失了它对武者的吸引力。练的人越来越少，哪怕江湖中关于它的传言一直在流传，五禽戏的修炼秘籍也逐渐散落民间，慢慢演变成现在的广播体操。

直到有一天，一位无名氏横空出世，凭借他出神入化的演示，将原本平凡无奇的广播体操发挥出骇人的威力，江湖上人称“操帝”。人们这才认识到，原来除了俯卧撑，广播体操也是可以有杀伤力的。

第一节：伸展运动

两臂平举后屈肘含胸，同时半蹲蓄力，最后扬臂做盘古托天状。伸展运动是广播体操的开端，随着筋骨的伸展，力量开始从下而上汇聚于一点，出手就是重磅一击！如果这一“伸展”都无法良好开局，体育课难逃不及格的命运。

第三节：踢腿运动

武学上的一项基本功就是扎马步。下盘不牢，地动山摇。可见踢腿运动不得不练。侧踢与后踢能有效组织双翼的夹击与背后的追兵，实乃最佳逃生技能。身陷重围时就能派上用场，一旦施展，逃之夭夭。如果踢腿运动做得不好，不好意思，你减少了一次生存机会。

第五节：体转运动

通过对腿、腰、肩、手等点的锻炼，实现双向90度的极限大转身，实现了一维到三维空间的更替。同时于眼花缭乱的身形变幻之中，再搭配两手击掌，混淆视听。体转运动结合筋骨、血液、肌肉的全部力量，通过旋转带来的超强威力可想而知！

第七节：跳跃运动

辅佐全身运动的终极身法，以腿部肌肉韧性、灵活性的练习为基础。远与近、高与低、弹与蹲之间不仅是强身健体，更是神龙见首不见尾般的灵巧。快慢的节奏变换绝对可以让你杀敌于无形。啰嗦一句即使不求克敌只为保命，你也应该“跳跃”。

预备节：原地踏步

挺胸，拔背，踏步摆臂，其间保持呼吸匀畅。周易记载：“太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。”不要小看这样的重复动作，质变始于量变，坚持下去就能保证内息连绵不绝，避免对敌战斗时出现力竭不济的不利局面。

第二节：扩胸运动

对于体操而言，扩展胸怀是上肢的飞扬与二头肌的舒展。双臂握拳从前举至侧举的完全打开就意味着打击面的扩大。臂膀飞舞划出的弧线，完全能够攻击到自己左前、正前、右前方的三面敌人。另外配合弓步，可以达到冲击距离的加大、攻击速度的提升的附加效果。

第四节：体侧运动

瞻前顾后、耳听八方历来都是兵家要领。无论是手臂胸前平屈格挡，还是上体侧屈或下蹲的组合闪躲，都能有效闪避正面的强敌，并随时保持施以致命必杀的起手式。这是多个动作的组合运用技能。如果此招练至炉火纯青，谁都不能小看你。

第六节：全身运动

牵一发而动全身，著一子而改全局。若是对全身运动融会贯通，就可以自封为广播体操攻击与防守的集大成者了。腿部的侧步与半蹲，双臂的交叉与扶膝，两者必须通过抬头与弯腰前屈才能有效串联，如果缺少任何一个环节，“全身运动”就前功尽弃。

第八节：整理运动

整理运动顾名思义就是曲终人散，为这堂运动课做一个终结。每一场酣畅淋漓的战斗之后都应该静心盘点总结。如果你胜了，切记穷寇莫追，原地踏步就是最好的解决办法。如果你输了，切忌灰心丧气，伸展扬臂，自然心情舒畅。

张小飞/文　人民体育出版社/供图