

# 苦练三年 拿下全国一等奖 为《一代宗师》 张震终成八极拳高手 要想演得好,全靠真功夫!



也许《一代宗师》真的比较能拖。从12月18日推到明年1月份不说,参演的演员也受累。身为影迷,我们居然不知道张震为了这部电影学了三年的八极拳,且上周参加全国八极拳比赛,还拿了一等奖,成了一名货真价实的拳师。近日,张震向记者证实了此消息,如今拿到奖的他直言:“电影上映后,我也会把这门武艺继续练下去。”

## 练功 北京有一棵“张震树”

在开拍《一代宗师》前,王家卫曾花三年时间走访民间各路高手。在这个过程中他结识了八极拳第八代传人、北京八极拳协会会长王世泉老师。2009年,在开拍《一代宗师》半年前,王家卫把张震带到王世泉面前。王世泉问张震:“你是真练,还是为应付电影练个架子?”张震回答:“真练。”于是,张震在北京霄云路的小树林里,早上练三个小时,晚上练三个小时,夏天五六点开始,冬天七八点开始,无论春夏秋冬都风雨无阻。在这片小树林里,有一棵专门属于张震的树,每天陪伴着张震练习压腿、靠背。

这样的辛苦训练,对张震来说并不容易,因为他

## 结果 张震拿了一等奖

上周末,张震出现在长春,应师傅之命参加一场全国八极拳比赛。“一来是没参加过这种比赛想见识一下,二来也是想看看其他八极拳拳师都是什么水平,学习一下别人的优点。”在师傅的引导下,张震也结识了其他流派的八极拳高手,并得到他们的指点。他的师傅王世泉对他的表现很满意,“他说我一点没紧张,表现很好”。

张震参加比赛打的这套八极拳,他用了半年时间学会,前后练习了上万次。“功夫这种东西,临时抱佛脚没

已经过了30岁,柔韧度没有年轻人那么好,所以更难练。为了练柔韧性,张震在压腿、压背的时候更是一度疼痛到哭。记者问他:梁朝伟练咏春时间也不短,两人有没有交流练功心得?张震笑说:“在梁朝伟面前,我会有所保留,不会把绝招练给他看,会留一手。”

张震坦言,之前拍《卧虎藏龙》的时候,袁和平曾经对自己的“功夫”很不屑,所以自己只能乖乖按照他的要求照做。这次拍《一代宗师》,因为他了解了八极拳,知道自己哪个动作打得最好,也开始跟导演和八爷讨论,八爷都能听他的意见。

有用的,得看平时的积累。”张震表示正因为如此,在比赛前倒是没怎么准备,在比赛前两天练习的,反而是师傅新教的几招动作。比赛中,张震不负众望地夺得了一等奖。

而事实上张震的几个师弟都是世界冠军和全国冠军,但师傅规定,不以入门先后为标准,而是以年龄长幼为标准,张震也因此得到“师兄”的称号。张震表示:“即使电影上映后,我还是会把这门武艺继续练下去,也是让自己多一种可能,让别人对我多一种联想。”

## 收获 学拳之后性格变了

因为王家卫张震与八极拳结缘,而谈及收获,张震坦言,八极拳打起来很酷,可以练身形,也可以修心养性。

张震说:“因为练习八极拳,我的性格也改变了很多。我的性格以前是比较一根筋的,叫我这样做,我就一二三四五这样去做。而现在我就有自己的一些想法,更能听到自己身体自然的呼喊。我练拳之后,吸收、消化了一些新的逻辑,会更主动一些,是照着心里面想法去做的,去走的,听着身体的呼喊,应该怎么做,这个是很大的差别。”

本报综合报道



国美10天45店



省钱大行动

苹果IPAD3  
16G/WIFI  
加送价值  
268元多功能内胆包  
分红特价:3220元

6公斤波轮洗衣机  
时尚外观  
节能省电  
分红特价:899元

长虹32英寸LED电视  
32"液晶  
世界五百强品质保证  
分红特价:1399元

活动时间:12月7日-17日

# 大分红

国美电器

## 12月7日省钱大行动促销全面爆发热卖10天

满1000减100 套购满4799元送19英寸液晶电视

(以价格直降形式体现)

(限50台,限购彩电/冰洗/空调,数量有限,送完为止)

彩电	立省20% 42英寸以下降100-400元 42英寸以上降500-2000元	冰洗	立省20% 满1000降100送100 满3000降300送300	空调	立省30% 挂机机降200-700送100 柜机机降300-1000送200	厨卫	立省30% 购热水器直降200加送100积分 购橱柜套餐直降500加送300积分
小家电	立省30% 满300降100 满500降150	手机	立省20% 满1000降100送100 满2000降150送100	数码	立省45% 卡片相机降100送50 单反相机降200送100	电脑	立省20% 台式机降200送100 超级本降200送150

大分红主会场 二七新活馆 经三路店 南阳路店 泰隆店 富田太阳城店 曼哈顿店 文化路店

全国服务热线 400-811-3333 单位采购电话 13273819610