

体育老师坚持12年免费教排舞

已有50万余人次受益

“悠悠地唱着,最炫的民族风,让爱卷走所有的尘埃……”伴随着热情洋溢的歌声,晚饭后湖州全民健身中心广场上聚集着很多人,和着音乐节拍舞动身姿,练习排舞。

站在最前面领舞的是湖州市爱山小学教育集团的体育老师成熊增,年轻、帅气,热情洋溢,舞步矫健。从2004年开始,他坚持免费教市民跳广场舞、排舞,每周两次,风雨无阻。

说起与排舞的缘分,与成熊增的职业有关。今年35岁的他,是学校里的体育老师,从小喜欢运动,进入大学义无反顾地选择了体育专业,主修健美操和体育舞蹈。“运动是一种习惯,和大家一起运动是一种享受。”成熊增感慨地说,他想把自己的快乐带给更多人。

2004年从大学毕业后,成熊增就主动加入了免费教广场舞的行列。后来,湖州市体育局首次推广全民健身活动,面向社会招募志愿者,成熊增就第一时间报了名,成为了一名公益排舞教练。白天上班,下班后回家吃个饭,就马上收拾行李出门,晚上6点45分,准时与大家相约,一直坚持到现在。

“跳排舞不仅可以学到优雅的姿势,还可以放松心情,现在有了成老师指导,学起来就更带劲了。”家住塔下街小区的

李大妈因为离市民广场很近,从退休开始就跟着成熊增学排舞,她直感慨自己是“老有所乐”,如今又有一大群姐妹做伴一起练,她们都是成熊增的忠实粉丝。

“有耐心”、“有技术”、“有热情”,说起成熊增教排舞,这些忠实的大妈粉丝都竖起了大拇指,一一列出了关键词。而成熊增自己,为了每周两小时的排舞练习,也总是挖空心思。随着健身队伍的不断壮大,针对各个年龄段以及气候的变化,编排起各种动作。

“易学易记,舞起来有节奏,这样才更受欢迎。”说起教排舞的心得,成熊增很有一套。盛夏酷暑,三九严寒,他从未间断过。特别是七八月份的时候,一个小时下来,不停地跳,常常全身湿透,但成熊增说喜欢这样出汗的感觉,挥汗如雨的运动会让身体更健康。

现在,成熊增在湖州市区有6个固定教排舞的健身点,夏天多的时候晚上有1000多人,即使冬天每次也有百来人。据粗略统计,一年下来大概有四五万人次,12年来大概有50万人次。

近几年,随着吴兴区教师志愿者活动的深入开展,作为其中一员的成熊增,教排舞的舞台更大了。他常常组织带队,到湖州的各个社区、乡村,开展多种形式的全民健身活动,并对社区或农村的文艺积极分子进行培训,十年来也已累计培训、指导学员超过万人。

生命在于运动,成熊增用实际行动诠释这句话的真谛。十年、二十年……公益还在继续,成熊增说他将一如既往,缘于初心,只因热爱,希望把这份快乐带给更多的人。

(通讯员 杨斌英 潘燕)



跳绳娃忙冬训

1月16日,在建德市新安江第一小学的操场上,体育老师正组织学生开展跳绳健身锻炼,战胜严寒的天气,增强抵抗力。据悉,小学年龄段的成长孩子通过跳绳运动训练可以助长身体骨骼发育,适宜人体增高,因此冬季开展跳绳练习是学生较喜爱的体育健身项目之一。

通讯员 宁文武 文/摄

218名小棋手黑白论道

本报讯 近日,宁波市奉化区第二十届围棋段位赛收官。本次段位赛共吸引了来自全区各中、小学、围棋培训中心、围棋俱乐部的218名小选手参与。

现场,小选手们用智慧的交锋无声地进行着,大家凝神静气,黑白论道。经过七轮700多场激烈又不失精彩的角逐,来自智雅围棋的方登辉荣升业余3段,智雅围棋的曹文星、周琛哲荣升业余2段,智雅围棋的庄子墨、方圆围棋的梁晨、育苗围棋的江宇宸、方圆围棋的毛本魏荣升业余1段,还有188位小棋手得到晋级。

据介绍,奉化区围棋段位赛是奉化的一项传统围棋赛事,每年都要举办3次,近年来,伴随着奉化围棋运动的不断发展,“围棋进校园”活动已在奉化区的居敬小学、新城实验小学、白杜小学、实验小学、锦屏小学、锦溪小学、锦屏中心幼儿园、江滨幼儿园等学校、幼儿园广泛展开,学棋的小朋友逐年增加,参加围棋比赛的人数也就水涨船高,参赛人数纪录不断被刷新。

(通讯员 周力 文/摄)



短消息

@嘉兴

本报讯 首届“南湖红船杯”中国青少年围棋锦标赛将于2017年2月在嘉兴举办,这是首个针对国内业余围棋青少年棋手的比赛。这一赛事中水平最高的获胜者不仅可以赢得丰厚的奖金,更将获得晋升业余7段或6段的资格,对于近水楼台的浙江棋手而言,可谓机会难得。

这一赛事将按男女分组,从U21(1997年1月1日之后出生)至U9(2009年1月1日之后出生)共计6个组别,面向全国招募参赛选手。比赛从2月1日开始,进行总共9至11轮的比赛,其中取得U21组冠军者将被授予业余7段,第二至第六名以及U17组前两名可申请业余6段,其余段位申请依序延伸,同时颁发相应奖金。(嘉体)

@龙湾

本报讯 近日,温州市龙湾区第一幼儿园举行了一年一度的体育节盛事,即2016“阳光毅行·有你相伴”亲子迷你马拉松活动。根据幼儿的年龄特点,该园将亲子迷你马拉松分为三种不同的赛程。本次亲子迷你马拉松活动通过孩子与父母的合作,让大家都体验到了马拉松的乐趣与内涵。不仅让孩子领略到马拉松竞赛本身的魅力,也让家长们懂得家庭教育的过程不是一朝一夕,它就像马拉松一样需要持之以恒。亲子迷你马拉松活动该园的小朋友跑的不仅仅是距离,更是一种品质!

(通讯员 黄琦立)

@越城

本报讯 为启动好“游泳进课堂”试点培训工作,近日,绍兴市越城区教体局组织召开了试点学校工作部署会议,城区学校体育分管校长、体育科相关人员和奥体中心、城东体育中心游泳馆负责人参加会议。

据统计,2016年全年共有1535名学生参加了游泳培训,有96%的学生通过培训达到能游完15米、具备初步的水上自救能力程度。教体局打算,在实行城区学校“游泳进课堂”工作全覆盖的同时,条件允许的基础上,该项工作将适度扩展至农村中心学校。

(越体)

@松阳

本报讯 近日从省幼儿体育协会获悉,松阳县第二实验幼儿园成功创建浙江省幼儿体育特色幼儿园。此次全省共计106所幼儿园上报申请材料,经省幼儿体育协会审查,结合各幼儿园参加省幼儿体育大会等情况,最终90所幼儿园被评为浙江省幼儿体育特色幼儿园。

松阳县第二实验幼儿园自2011年8月创办以来,积极探索和发展“阳光运动”为特色的健康教育,开展全园性篮球活动,并将音乐、早操等元素融入到篮球运动中,形成具有幼儿园风格,符合各年龄段特点的小、中、大班特色篮球操。(松体)