

春动杭城

春天是万物复苏的时节,也是一年里运动健身的“始动之日”。最近一段时间,杭城艳阳高照的天气,引得市民纷纷出门接受春光的洗礼,各种形式的活动,也激发着他们热爱运动的心。他们有的是三口之家,有的三五成群,在运动中感受着杭城那份特有的春天和活力。



建德校园足球操:

在建德市更楼中心幼儿园的操场上,240多名孩子正在老师的指导下,练习幼儿趣味足球操的基本动作。据悉,该国自2016年9月开展这项幼儿趣味足球操以来,使越来越多的孩子喜爱足球、热爱足球,不仅提高孩子们的身体素质,运动能力,还能培养吃苦耐劳的团队精神,有助于他们的健康成长。



拱墅区宝宝爬行赛:

日前,杭州拱墅区一商场内举行了一场别开生面的“孩子王千人家庭接力爬爬赛”,吸引了1200多个家庭报名参加。据活动负责人介绍,爬爬赛可以提高亲子互动性,在爬爬赛过程中家长会通过各种物品互动来吸引孩子向前爬行,本身也能锻炼宝宝的手脚、腰臀,还能促进手脚、眼睛的协调能力,促进宝宝大脑发育。

西溪湿地放纸鸢:

4月23日上午,一群汉服爱好者来到西溪湿地绿堤上,参与西溪花朝节“着汉服、放纸鸢、游花朝”特别活动。参与活动的人员无论男女老少,均穿着飘逸灵动的中国传统服饰——汉服。在花朝节的浪漫花海中,人们一起研讨华夏礼仪文化,了解花朝节传统习俗,并动手绘制和放飞纸鸢,与传统文化进行了一次“亲密接触”。现场还来了几位风筝协会的老师傅,他们带来了特制的“超大号”风筝,形制奇特,让人惊叹不已。



杭州千人瑜伽:

对于很多健身爱好者来说,瑜伽是一种修身养性的运动,一般不会像大型运动会那样热血沸腾。上周末由浙江省体彩中心、杭州市体彩中心和江干区体育局联合举办的钱塘千人瑜伽大会上,来自全市各行各业的瑜伽爱好者,就体验了一把“瑜伽大派对”的宏大场面。



临安青山湖绿道:

在临安的健身爱好者看来,青山湖健身绿道是他们日常运动的不二选择。日前,来自杭州、临安的2000余名参与了“日勤于步,健康永驻”青山湖绿道健康行活动。他们在全长10公里的绿道上环湖而行,并体验途中的过杆舞、呼啦圈、十连踢等趣味运动。在强身健体的同时,多方位欣赏青山湖的湖光山色,健身休闲两不误。