

双语传授攀岩技巧 与国内外大咖零距离交流 全国青少年攀岩冬令营妙趣横生

本报记者 马超



近日,不少中小学已经开启了寒假模式,除了完成课业任务外,究竟怎样过寒假才能更有意义?一群孩子选择了用攀岩冬令营的形式过一个运动寒假。这两天,全国青少年攀岩冬令营(浙江站)在杭州攀岩主义攀岩馆举行,来自全省各地的攀岩少年在这里学习攀岩技巧和体验户外攀岩乐趣。

的时候我干脆送他去学了攀岩。”张嘉洋的父亲告诉记者,因为家住城西,离攀岩主义攀岩馆很近,孩子一有空就会过来玩。

为了能让此次参加冬令营的孩子有所收获,活动方特意邀请到了两届全国攀岩锦标赛三料冠军马自达和前波兰国家队队员OLA担任教练。

负责室内攀岩的马自达很快进入了工作状态,他先是将孩子集中到一起,相互做了自我介绍之后,随后便从快挂、抓点等攀岩入门知识点开始讲起,“虽然这几个孩子都有些基础,但强调安全永远不多余,我要让他们意识到安全才是最重要的。”授课中,马自达不忘亲自示范,引得孩子们的阵阵欢呼。

OLA负责的是室外攀岩,这也是孩子们从没有尝试过的,在去往

杭州南高峰的途中,几位小伙伴已经按捺不住心中的兴奋之情。不过,令人意外的是,在到达岩壁前,OLA并没有立刻开始上壁,而是让孩子们闭眼,用假象的方式回顾来之前的授课内容,她认为这样可以提高安全性。在真正来到岩壁上后,孩子们显得有些放不开手脚,不过好在安全措施是极为完善的,攀爬的岩壁也都是内壁且高度只有几米,学员们最终都完成了规定课程。

值得一提的是,OLA在攀岩课外,还担任起了教孩子外语的工作,双语讲述攀岩技巧让孩子们不觉得枯燥,收效显著。杭州攀岩主义负责人夏英表示,承办这样的活动目的在于推广攀岩运动,让更多青少年有机会亲近自然,达到促进青少年身心健康、全面发展的目标。

来自杭州的叶子晨今年12岁,但论起攀岩他可是位“老将”。穿戴好安全绳后,他向上一跃,手脚并用,没几秒就攀爬到了人工岩壁的顶部,负责做安全防护的工作人员还没反应过来,他就已经从上面跳了下来,“孩子从小就喜欢爬上爬下,二年级

春节近 年味浓 舟山民间体育 高手展绝活

通讯员 俞跃辉 本报记者 薛原

在舟山,舞龙舞狮、抖空竹、木偶戏、舟山锣鼓等传统体育文化节目,深受市民广泛欢迎。在前不久的一场广场体育嘉年华中,上至60岁的老年朋友,下至6、7岁的小朋友,都一起乐享其中。

来自定海区环南街道的柳诚岚是一位身怀绝技的空竹高手。尽管只有17岁,但练习抖空竹已有5年之久,从完全零基础,到游刃有余,她付出了许多努力:“我曾经摔坏过好多空竹,自己练的时候也受过伤,但现在空竹就像我身体的一部分,我控制它在空中的姿态,跳跃翻腾,收放自如。”提到家人对自己的支持,柳诚岚眼神中透着幸福:“父母是我的头号粉丝,我抖空竹的时候,不管发挥得怎样,他们都为我欢呼。虽然这是项冷门,但父母觉得这是一项中国传统体育项目,希望我为传承抖空竹贡献一点力量。”

在舞狮组合中,也有深藏不露的民间高手。34岁的李向和27岁的吴轶航是一对黄金搭档,作为“狮头”,李向能够灵活自如地闪转腾挪,用纯熟的技艺体现“狮子”的喜怒哀乐,但他却把精彩表演归功于“狮尾”吴轶航:“别看好像出彩的是狮头,其实狮尾才是中流砥柱,他需要稳扎马步、打捞根基,也需要托举狮头,在承重的情况下踏出坚实的脚步,非常辛苦。”

定海区盐仓街道的老艺人朱良成是舟山锣鼓的传承人。如今,老朱不仅坚持挖掘舟山锣鼓魅力,还自觉肩负起了传承的义务。

无论是小学还是社区,朱良成没有停下传承的脚步,“舟山锣鼓不仅是一门民俗音乐,同样也有强身健体的功效。”昌州社区作为舟山锣鼓传承基地,已经有几十位老年人学会了这门“土”手艺,在这次广场体育嘉年华活动中还一起登台表演,“敲大鼓可不简单,不光对臂力和腰力有锻炼,对吐息也有间接影响,我们几个人一开始身体都不太好,现在身体倍儿棒!”说起舟山锣鼓带来的益处,老人们道不尽的话。

据悉,除了迎新春体育嘉年华,舟山最近还开展了全国飞镖联谊、浙江省跆拳道交流赛、世界冠军“守护神”尤玲华(浙江医科大学运动医学副主任医师)惠民健康讲座、瑜伽108遍拜日式新年祈福活动等。

金“篮”契友在冬天里燃一把篮球火 球场上的一对“双刀”,场外也默契无限

本报记者 薛原

2月初是今年杭州最冷的时段,不过一场在江干区举行的社区篮球比赛却在冬天里燃起一把健身热火。比赛中一对后场双人组合配合娴熟,帮助球队一路高歌猛进,他们是来自杭州夕照社区的李凯旋和陈智澄。两人从陌生人到如今的篮球挚友,还要从一次偶然“打野球”说起。

“我记得是在3年前,那会儿我刚毕业不久,在实习期间跟同事在杭州全民健身中心打篮球,然后另外半场的他就走过来提议,一起打全场5人制比赛。”李凯旋指了指身边的陈智澄说,“一般我们随便玩玩的,多半都打半场3对3,除了学校期间,其他很少有机会能打全场。”随后,两边各不相识的人,开始了一场并不专业但妙趣横生的比赛。“我当时就对他印象深刻,因为他的技术特点跟我非常像,别人看了都说我们打球的时候,仿佛一个模子里刻出来的。”因为两人都是左撇子,也都擅长抢断,就连容易走步的缺点也一样,李凯旋觉得和陈智澄有点缘分,当时就互相留了电话和微信。

原本以为可能是一面之缘,就再无交集,结果几个月后,两人在江干区一所中学的篮球场上又一次不期而遇。“这也太巧了,感觉冥冥之中我们就该是朋友。”李凯旋记得第二次一起打球的时候,更有

默契也发挥得更出色,全场飞奔,互相“喂饼”助攻。“第一次我们是对手,而第二次变成队友,配合起来居然能够无缝对接,有一种‘1+1’大于2的感觉。”两人相见恨晚,相约今后组成球队,一起报名参加业余比赛。

2015年底,他们和另外几位各自的同学、同事、好友,一起组建了清夕篮球队,从2016年开始,参加了社区、街道共超过20次的业余篮球比赛。“如果不是因为‘邂逅’陈智澄,我可能不太有机会经常参与5人制的篮球赛,我们两人算是互相成就,一起进步成长吧。”原本习惯打得后卫的李凯旋,为了照顾陈智澄,改打控球后卫,两人在场上相得益彰,形成犄角之势,突破、得分、组织、助攻都不含糊。有趣的是,两人经常一起加练运球技术,慢慢改掉了容易走步的技术劣势。

除了打球,两人在生活中也时常“腻”在一起,相约一起看NBA直播,冬天吃火锅、唱卡拉OK。李凯旋笑言,陈智澄的地位能跟自己的女朋友媲美,还经常引发莫名的“醋意”。“我女朋友有时候会向我发点小牢骚。”为了消解这些“小嫉妒”,

李凯旋与陈智澄约法三章——爱好没有错,但要避免过火,打篮球也要照顾各自家庭的感受。

其实,在业余篮球界有不少像李凯旋和陈智澄这样通过篮球结识的金兰契友。“篮球对于我们的意义,不仅仅是一项体育运动这么简单,而是一种释放压力的方式,联结感情的桥梁,更是一种精神上的寄托,我们会永远爱篮球,一直打下去。”李凯旋告诉记者,2018年计划参加更多比赛,争取拿下一座奖杯,为自己的青春留下美好的回忆。



▲李凯旋(右二)、陈智澄(右三)