

短短三分钟,跟着体育老师跳起来 衢州翻版“刘翔”自创广播操 用运动的方式播撒正能量

衢州职业技术学院有位长得像“刘翔”的体育老师,他叫吕迎尚。除了容貌有几分相似外,他和刘翔的共同点大概都是“体育人”这一身份了。

今年30岁的吕迎尚是毕业于上海体育学院的研究生,2015年结束学业后的他来到衢职院任教,并担任学校健美操队的教练,曾获全国高职高专院校体育教师教学技能大赛一等



奖,总成绩排名全国第二。

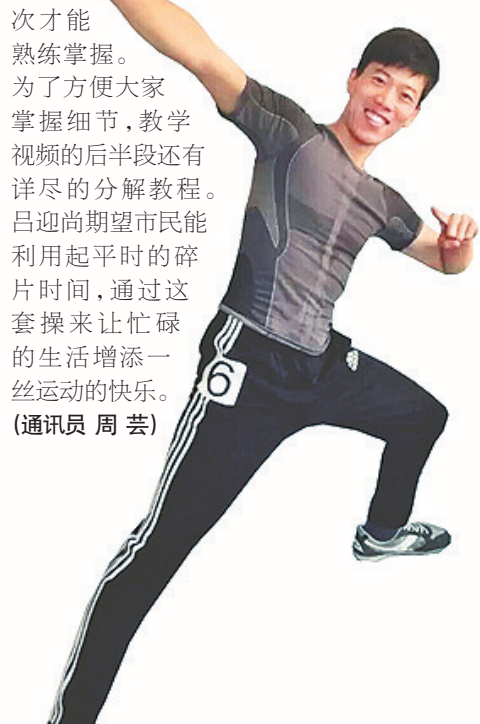
近年来,他带领的学校健美操队屡获佳绩,多次折桂浙江省大学生健美操锦标赛团体第一名。去年,健美操队队长叶倩还获得了全国高职高专院校健美操锦标赛女子单人操第一名。在今年6月11日落幕的浙江省大学生健美操锦标赛上,吕迎尚带领的学校健美操队获得了男子、女子、混双健美操金奖,三人操铜奖的好成绩。

值得一提的是,每次参加比赛的健美操都是吕迎尚和队员们一同编排的,有着丰富编排经验的吕迎尚运用自己的所学所感,前不久专门设计了一套比较动感的广播操。这套短短3分钟的广播操有四小节,分成头部、肩部、腰腹部和腿部四个部分,动

作节奏感强,切换较快,步伐轻盈,十分适合年轻人来学习。

目前,学校健美操队的队员们已熟练掌握这套操。为了能帮助更多人达到强身健体的目的,吕迎尚专程和队员们一同录制了教学视频,希望借此将这套操推广出去。在拍摄过程中,他还将录制场地分别安排在了衢州的水亭街、天王塔、西区的花园258和西区大草原。除了主角是自己和健美操队的同学,就连摄像都是请了本院的学生参与操刀。“别看只有短短3分钟,前后拍摄却花了4天时间,加上后期制作剪辑,一共费时一周时间才算全部完成。”吕迎尚乐呵呵地说。

吕迎尚介绍,由于该操动作多、切换快,一般人跟着视频要多练几



次才能熟练掌握。为了方便大家掌握细节,教学视频的后半段还有详尽的分解教程。吕迎尚期望市民能利用起平时的碎片时间,通过这套操来让忙碌的生活增添一丝运动的快乐。
(通讯员 周芸)

“元老”对弈“00后” 知名围棋大师走进绍兴校园

本报讯 日前,中国围棋协会原主席王汝南、中国围棋协会副主席常昊、武宫正树九段等中日韩国际围棋大师走进绍兴上虞实验小学麟海科技馆,与热爱围棋的孩子们快乐对弈,普及围棋文化、推广围棋运动。

虽然都是与自己心中的“偶像”对弈,但这些“00后”们大都表现出了“初生牛犊不怕虎”的劲头,向棋坛大师们发起了“咄咄逼人”的挑战。一场“大佬”和“小将”之间的较量在棋盘上精彩上演。比赛结束后,大师们更是一一满足孩子们签名与合影的

要求,现场俨然一场小型粉丝互动见面会。

最后,中国围棋协会副主席常昊代表国际围棋大师们向实验小学的棋吧活动室赠送两副围棋,鼓励孩子们在每一次练习中拼搏坚持,进步向前,发挥出更好的水平。“小朋友们高高兴兴学棋很重要。围棋激发智慧,但校园的学习生活本身就是忙碌的,希望围棋是一项可以为大家带来轻松和快乐的业余兴趣活动。”王汝南在参观实验小学棋吧时感慨地说,期待通过“围棋大师进

校园”活动,让喜爱围棋的孩子们留下一份珍贵的童年记忆,保持一份对于围棋诚挚的热情。他表示,“自古英雄出少年”,近几年围棋选手低龄化趋势越来越明显,期待未来能有更多的年轻选手在国际性的围棋赛事中崭露头角。

据悉,目前实验小学一年级学生已全部进行围棋普及,每周学校还会开展两次围棋兴趣课,提高学生的围棋技艺,为青少年学习围棋提供一个良好的平台。

(通讯员 王怡)

短消息

@绍兴

本报讯 7月4日,2018绍兴市第五届中小学生健美操(啦啦操)比赛落幕,共有57支代表队的1232名选手参赛,最终,上虞区东关中学、柯桥区钱清镇中学、越城区皋埠镇小、上虞区阳光学校分别斩获高中组团体、初中组团体、小学甲组和乙组团体第一名。

(通讯员 钱国良)

@宁波镇海

本报讯 日前,宁波镇海区“红动力杯”青少年围棋比赛暨区青少年围棋夏令营落幕,来自全区各小学、幼儿园的68名小棋手报名参加。据悉,本次活动是区围棋协会开展的青少年“千人学围棋”系列公益活动之一,通过活动把围棋文化深入到小学、幼儿园,既弘扬了中华民族的国粹经典,又丰富了该区青少年课余文体生活,提升青少年体艺素养。
(通讯员 朱恒)

@永康

本报讯 日前,永康市首届中小學生大课间活动展示比赛结果出炉,永康中学喜获初中组第一名。近年来,永康中学坚持体教结合,注重体育课程建设,面向全体学生开展阳光体育活动。

(通讯员 丁林 朱青恒)

@东阳

本报讯 7月3日,东阳横店迎来了一场体育的盛会——2018年浙江省青少年阳光体育(体育传统项目学校)小学生篮球赛。来自全省42支球队的600多名小朋友齐聚横店,共赴这场盛夏之约。据悉,此次大赛将持续至7月8日结束,届时将角逐出各组别的冠亚军。

(通讯员 王俊华)

百名少年绿茵争锋 激战“小世界杯”

本报讯 俄罗斯赛场激战正酣,而杭州小将的“世界杯”也掀起一阵绿茵风暴——杭州滨江“高新杯”青少年足球邀请赛在杭州高新实验学校落幕。该赛事汇集了来自杭州市滨江、西湖、江干、富阳、萧山、下沙六个区块的代表队,共计100余名青少年参赛。

参赛的小队员中,不乏许多品学兼优的学生,通过足球教育,反而促进了他们自主学习、克服困难的能力。在他们看来,足球是“最爱”,也是跟语数外一样重要的学习项目。比赛场上,足球小将们能够根据场上形势判断处理球的方式,在教练的布置下,也能灵活运动战术。最终,滨江区队和西湖区队在各自的小组赛中一路过关斩将、杀出重围,两个老对手再次在决赛中碰面。终场哨响,滨江区队决赛

3:0力克西湖区队,赢得冠军。

赛事相关负责人表示,青少年学生通过足球比赛,不仅能切磋球技、交流经验,还能在足球运动中强身健体、锻炼意志,培养了队员们的团队

合作意识,充分展现了杭州青少年足球健儿的风采。未来,这项赛事还会继续办下去,进一步打造区域经典品牌赛事。

(通讯员 王少伦)

