上下翻飞 花样百出

温州有群跳绳少年 将平凡的运动玩出了不平凡

前不久,2018年世界跳绳锦标赛在上海举行,各国高手齐聚一堂,着实让大家开了眼界,原来一根绳子居然还能跳出这么多的花样。在温州市鹿城黄龙第二小学里,也有这样一群跳绳少年,他们将一项平凡的运动玩出了不平凡。

花样跳绳亮相民俗体育挑战赛

之前在"伍环杯"温州民俗体育挑战赛上,一对跳绳的学生吸引了在场观众的注意,他们两人分别握着对方的一头绳子,双手不停甩动着,不仅如此,他们还横向移动,在稍作停顿后又挨个转换了位置,虽然绳子摇动的速度越来越快,但两位同学则动作有序,轻盈的身体在甩动的绳子中来回穿梭,使得观众眼花缭乱。

这两位同学都是来自黄龙二小的花样跳绳社团,一位叫冉婉如,下学期读六年级,另一位叫林懿轩,下学期是五年级,两人加入社团都有近3年时间,目前已是社团的高段成员。

从只是简单的基础训练,再进阶到花样跳绳,两个孩子在学业之余投入了不少时间和精力,但也因此收获了很多乐趣和荣誉。在此次民俗体育挑战赛上,林懿轩还获得了1分钟跳绳的冠军,这个成绩让她开心了很久。

"刚开始跳的时候会觉得很累,但慢慢坚持下去以后,觉得跳绳就是一种享受。"林懿轩说,自己和冉婉如经过了这几年的跳绳锻炼后,身体素质好了很多。

跳绳动作从简到难分20级

黄龙二小的花样跳绳社团里除了双人交互跳绳外,还有个人花式、集体花样、双人车轮、3人车轮、双飞、三飞等等。最多的时候,可以有6位同学同时甩动6条绳子,社员们在飞舞的绳子中来回穿梭,难度之大,花样之多,让大家看得心花怒放。

该校的花样跳绳社团带队老师陈雪飞介绍,学校的花样跳绳由易到难共分20级,不少动作都是学生在平时的锻炼中自创的,经过学习借鉴网上的花样跳绳视频教学,进行创新和改良,让20级动作最终固定下来。

据了解,目前花样跳绳已成了该校的校本课程,在全校进行推广,有兴趣或者身体条件更好的同学还会被选入社团当中继续训练。如今,花样跳绳社团共有50人,在训队员20人,并建立了梯队,每队每周训练3至4次,每次1个小时左右。

值得一提的是,黄龙二小的花样跳绳校本课也是学校对外交流的一张"金名片",还成了不少兄弟学校学习的范本,不仅如此,还有很多兄弟学校前来取经。社团老师也会拍摄社员们平时训练的视频,发布到网络上供大家学习。

陈雪飞介绍,跳绳运动不受限于场地、天气以及器材,在刚开始的学习阶段,只需一根普通的绳子即可,而后进阶到其他类似速度赛或者集体花样则需要速度绳,所以非常适合在学校里让孩子进行锻炼。

除此之外,她还发现,跳绳对同学们的心肺功能和团队精神起到了很好的锻炼作用。"社团训练中,每一个难度动作都需要大家花费时间、精力和耐心去训练完成。尤其在集体项目上,更是考验团队协作的能力。"

(通讯员 徐家琪)

习武强身 传承技艺

昨日,浙江省非物质文化遗产建德天罡拳第4代传承人俞宝麟正师傅在寿昌镇城北村天罡拳训练基地,为周边放暑假的孩子们传授天罡拳的一招一式,磨练意志,增强体质,传承技艺。

通讯员 宁文武 文/摄

绍兴多地打造"村娃学堂" 文化礼堂成"小候鸟"文体课堂

今年的暑假接近尾声,我省越来越多的"小候鸟"假期不在家里守着电视机,而是在文化礼堂上课,各种文体活动可让孩子们过了个充实的假期。

绍兴柯桥区福全街道龙尾山村、容山村和徐山村相继在各自的文化礼堂举行了暑期公益课堂开展得热火朝天。今年是福全街道举办"小候鸟夏令营"的第6个年头,70余名外来民工子弟参加了活动。在为期1个月的夏令营里,除了绍兴文理学院的大学生前来为当地孩子开展公益培训外,还有街道各个村的退休教师组成了专职教师团。

越城区不少社区、农村文化礼堂,在暑期制定了丰富的公益培训班课程,吸引不少学生来参加。越城区从2015年开始,提出开拓农村文化礼堂的功能,打造"村娃学堂",为村娃们提供假期公益学堂。通过在文化礼堂推广和实施"礼堂夏令营""假期课堂""小候鸟公益课"等活动,实现了寒暑假期间"村娃学堂"周周有活动、月月有主题。

与以往不同的是,今年文化礼堂除了兴趣爱好课程外,还安排有安全知识讲座、专业体育运动培训等课程,学生在文化礼堂内既学到了安全常识,更锻炼了身体。其中,诸暨浣东街道李村一村文化礼堂内,还有4位有着篮球教学经验的专业教练员为村里的40多名留守儿童,提供了为期10天左右的专业篮球运动培训课。

活动结束时,在新昌县双彩乡彩淳小学的礼堂内,来自"青年之力"的33位大学生为暑期公益课堂的学生们张罗了一台结业晚会,这个暑假,33位大学生分别深入新昌县双彩乡上下宅村、回山镇官塘村、儒岙镇官元庙村文化礼堂进行爱心支教,为期半个月的文体公益课堂,让这些"小候鸟"与大学生之间建立起了友谊。

(通讯员 周梦琪 王紫凌)

每晚5公里 运动家访两不误

这两天,杭城有一个班主任想出了一个特别的家访形式——带着学生去不同的学校跑道,每次跑上5公里。这个班主任叫潘宁宁,是杭州夏衍初级中学初二(2)的老师。"夏天,该流汗的日子到了。我要把孩子们从空调房里拖出来,带着他们去杭州江干区不同的学校跑道,出出汗。"

潘宁宁的这个举动赢得了家长们的一致支持,有的家庭甚至全家人一齐出动,有的妈妈抱着二宝来了,很多"大肚子"爸爸气喘吁吁也坚持跑完了全程。

"这个跑步的活动我们准备进行20次,分为集体跑和自由跑两种形式,如果没有特殊天气,之后我们每天都会跑。"潘宁宁说"集体跑"是定好地点,傍晚7点集合到约定的操场,大家一起跑。"自由跑"则是,学生去家附近有操场的地方跑5公里,然后在群里打卡即可。这主要为了照顾一些家长接送不便、或是在外地的学生,让更多的学生能参与进来。每次5公里,一共20次,加起来就是100公里,因此命名为"征服江干100公里"。

"我们班的同学耐力普遍不好,放假前我就琢磨着怎么让学生们动起来,提高他们的运动能力。"潘宁宁说,为了治治学生们的"懒病",她才想出了这个活动,一方面是为了让孩子们动起来,锻炼孩子的耐力,另一方面也是为了让家长和孩子一起运动,促进家长和孩子的亲子关系。

"平常呆在空调房里手脚会酸痛,但是昨天跑完之后出了一身汗,反而觉得特别精神。"顾女士是一位同学的家长,她表示,特别感谢老师组织的这个活动,不仅让孩子们动起来,也带动了家长们运动的热情。

(通讯员 陈 宏 程俞瑜)