赛艇、皮划艇、桨板、帆船任君挑

这个周末,让我们一起泡在水里

这几天杭城的气温节节攀升,春天真的来了。去白堤赏花?去西湖群山登高?不如换个视角来一回水上春巡。这个周末,杭州市船艇运动协会推出了周末水上运动季系列活动,赛艇、皮划艇、桨板、帆船任你玩,还有专业教练免费带你入门。

A "高大上"的水上运动,如今越来越"接地气"

在西湖里玩皮划艇,在钱塘江上冲浪,在西塘河上玩桨板,在湘湖里玩帆船……水上运动在21世纪初开始在中国普及,尤其是2004年雅典奥运会中国队在皮划艇等水上运动领域取得突破,使水上运动迅速被国人熟知。不过,那时水上运动场所还比较少。而这几年,随着人们生活水平的提高和对健身需求的日益多元化,这些原本只是专业运动员玩、运动成本较高、被视为"贵族运动"的项目越来越平民化,越来越多的老百姓将此作为自己日常的健身运动。

杭州市船艇运动协会成立于上世纪七十年代,主要为全市的船艇运动项目(赛艇、皮划艇、帆船、帆板、龙舟、摩托艇、滑水等)提供专业技术培训、指导,曾在西湖里多次承办大型水上运动赛事。

"我已经很期待了!"大学生王鹏表示,平时作为一名运动爱好者,进行的都是路跑、爬山等运动,"水上项目真没接触过。"他表示,此次有这样的机会他也会很珍惜,"希望我的运动细胞能让我的水上之旅完美一些。"

B 水上运动季首推皮划艇,大人小孩一起玩

本周末,水上运动季第一个推出的项目是皮划艇。作为一项6岁至70岁人群都适合的运动,既可以一个人玩,也可以成为集体运动。目前,许多学校的亲子活动、企业团建,都用上了皮划艇。体验者在活动中体会到不同角度的风景,同时也能促进身心健康。

在浙江,全省各地都有皮划艇俱乐部。除了在一些风景点玩,不少个人都买了艇。以前出门玩,船艇必须架在车顶上,虽然有范,但收藏在家里没有这么大场地。现在还出现了充气艇,可以折叠放在后备厢。

杭州市船艇运动协会秘书长徐水强曾在杭州市体育局水上运动中心任专业教练20余年,培养出皮划艇亚运会冠军和全国冠军,他将在活动中进行水上运动安全知识讲解,并教大家前进、后退、转向、调头等皮划艇技巧,"皮划艇入门门槛低,上手很容易,学上十来分钟就能下水玩。因为穿救生衣,不会游泳也没关系。活动中用的是肥仔艇和双人平台舟,可以一个人来玩,也可以和孩子度过一个不一样的周末。"

(杭体)

快乐童年 放飞春天

日前,建德市月亮湾小学开展第一届风筝节活动。学生们在老师的指导下,将一只只五彩缤纷、形色各异的风筝欢快地放飞到空中。

通讯员 宁文武 文/摄

小球员大潜力

孩子们的篮球赛燃爆全场

日前,为金华市首届少儿篮球联赛闭幕。喊声、哨声、笑声……来自金华全市热爱篮球的小朋友凑在一起感受篮球的魅力。

在小场地五对五PK赛中,集结了各幼儿园篮球小将的精英。虽然运球没有那么娴熟,篮球技术也没那么精湛,但仍然不妨碍比赛的精彩,小队员们拼劲十足,经常有人倒地拼抢篮球,不时使出三步上篮等,每进一球都能引起现场一片掌声与呼喊,让现场的气氛燃至爆点。

"大家的表现都很棒,老师给你们点个赞!"看到小朋友如此表现,来自阳光儿园的蒋红芳老师很兴奋,"我们幼儿园是体育特色幼儿园,平时就有专业的篮球老师专门教授篮球基本功。能够达到这种效果和熟练度主要得益于平时的积累。"据蒋红芳介绍,阳光儿园有千名幼儿,小班到大班全园化普及教学幼儿篮球项目,每个孩子都有属于自己的一个篮球。"篮球运动不仅能锻炼身体,更重要的能培养孩子们的规则意识,并逐步形成良好的个性和团队精神,有助于幼儿心理及社会适应能力的发展。"蒋红芳说。

"发挥不错!"场边陈景于的妈妈拿干毛巾给孩子擦了把汗。据她所说,她的儿子马上就要上一年级了,但是打篮球却已经有两年多的时间,"原来老是生病,我们就想着让他锻炼身体,篮球是他自己的选择。"今天在场上,陈景于也是当之无愧的MVP,三步上篮、中投都不在话下,过人也表现得相当出彩,在一众孩子里显得特别亮眼。"我们不想限制他的道路,主要是想让他能多一技傍身,也能有个更健康的身体。"陈妈妈笑着说,孩子的爸爸是个篮球迷,平时周末只要天气不错,在篮球场上一定能找到他们爷儿俩。

据悉,近年来,金华开展了多次的群众篮球比赛,已经有了不错的群众基础。相关负责人表示,在中国篮协的主导下,小篮球运动近两年在全国范围内蓬勃开展。"我们希望借着这次比赛的东风,让更多孩子能够爱上篮球,让一些家长改变态度。"

(通讯员 张于亮)

练瑜伽,跳排舞……抖音上热门舞蹈也能手到擒来

湖州一对退休夫妻上演"舞动人生"

连日来,湖州滨湖街道的广场上,经常能看到一群人,他们年长的已经80多,年少的才20出头,不论男女,不分年龄,一起跳排舞。

"来,跳起来,跟着我。"随着领舞的人在前方翩翩起舞,后面跟着的二十多人也随之舞动。周强是这支队伍的组织者,他更喜欢别人称呼他为"老周"。几年前,他和他的爱人刚刚退休,在家里闲不下来,便拉上身边的人,开始学习排舞,没想到这支队伍却越来越大。"最开始是我和我的爱人对着视频学习,但这样其实并不规范。"周强表示,虽然有着讲解视频,但是一些动作还是听得云里雾里,"为了不'误人子弟',我们自己出钱去别的地方找老师。"他表示,这样的时间他经历了将近两年。"不得不说,有老师教和自学真的完全不同。"周强说着就摆了几个恰恰的动作,身姿甚是优美。

但是光是自己这群人动起来可没什么意思,为了能够更好地影响身边人,周强特意去考出了瑜伽证,"这样我就可以在天气好的时候教教大家,毕竟是个强身健体的好方法。"但是让他没想到的是,这一教,吸引来的不只是已经退休的老人,更是有不少年轻的小伙子、小姑娘。"我们坐办公室的整体盯着电脑,肩颈经常酸疼,想找时间去瑜伽房也没时间。有一次我下班回家看到老周在教学,我就想在哪不是练,就跟着他一直练习。"跟着周强练习瑜伽3个多月的王芬华表示,老周教的很到位,这段时间,腰酸腿疼的毛病减轻了不少。

"对于年纪稍大的舞友来说,跳这首柔美舒缓的《萍聚》很适合。"周强介绍,对于年轻人,他也会去学一些比较潮流的舞蹈,前些日子在抖音上火的那些舞老周都是手到擒来。"我想通过自己影响更多的人,让他们也能通过运动的方式来保持健康的体魄,毕竟只有动起来,才能更好地享受快乐。"老周表示,现在有不少的年轻人沉迷于当一个"低头族","我的下一个目标就是让他们抬起头,跟我一起动起来。"

(通讯员 陈佳辉)

编读往来

金华方先生:我听说今年5月有两项国家级赛事在金华开赛,想了解一下情况,顺便问一下我们能不能去看比赛?

小编:5月份,有两场国家级赛事已确定落户金华市体育中心。5月10日-14日,在体育馆内举行2019年全国藤球锦标赛,5月24日-26日,在体育场内举行2019年全国田径大奖赛。据了解,比赛期间,金华市体育中心体育馆将提供4500个观众席,体育场提供30000个观众席给观赛的市民。想欣赏这两大赛事的市民朋友届时可前往市体育中心免费进场观赛。

(通讯员 李旭韵 张 胜)