

玩转“花样空竹”，让孩子们抖出阳光自信 90后小哥在古城绍兴圈粉无数

四个双轮空竹像被施了魔法,旋、抛、绕,最后都能乖乖回到空竹线上!这一双轮空竹“一线四”的表演因为难度大,所以难得一见,但绍兴越城区快阁苑小学的师生们每天都能一饱眼福,因为学校里有位来自中国台湾的空竹高手——容沛辰。这位90后小哥担任学校空竹教练,既教老师也教学生。让人尖叫的绝活、温和有礼的态度以及阳光帅气的外表,让他在绍兴圈粉无数,也让更多人爱上了空竹运动。

Part 1 抖空竹 兴趣和态度最重要

出生于1993年的容沛辰已有13年的“竹龄”,他获得过很多个世界级扯铃(空竹)比赛的金奖,还带着这项技艺跑遍了世界五大洲。去年年底,绍兴市空竹协会在与国际扯铃(空竹)协会开展合作交流的过程中,特邀容沛辰前来帮助提升绍兴的空竹技艺。

从去年11月开始,除了春节期间回了一趟家,容沛辰一直扎根在快阁苑小学,一边教老师,一边教学生。在校园,他走到哪里,就是哪里的“明星”,师生们都很喜欢这位“容老师”。

“空竹运动和其它运动一样,几天不练,就会手生,失误就会很多,所以需要天天练。”容沛辰说。因此他每天都坚持练习,在指导孩子的过程中,孩子练着,他也不停歇。孩子们抖的是一个或者两个空竹,容老师是四个,他拉、抖、盘、抛、接,动作轻盈自在,如高山流水,一气呵成。

容老师说,要这样每天坚持练习,对不少孩子来说并不容易,特别是遇



上一些技术关卡,可能会练了好久,也突破不了,一旦有突破和提升了,孩子们就会特别兴奋。他在挑选学员时,特别看重孩子们的“态度和兴趣”,而不是身体条件和学习成绩等因素。因为态度能帮助孩子们学得认真,而兴趣则能帮助孩子们坚持不懈,不轻言放弃。

Part 2 好处多 抖出健康和自信

容沛辰说,在台湾,抖空竹叫做扯铃,很多中小学校将空竹列为必修课程。因为这项杂技艺术集健身与娱乐于一体,比较受孩子们的欢迎,而且在场地和器材上的要求也不高。因为这项技艺对中小学生的生长发育也有非常多的好处,比如能提高孩子们的手眼协调、空间感觉等能力,也能帮助预防近视等。在容沛辰眼里,空竹最大的魅力则是它能给孩子们带来自信和阳光。

快阁苑小学校长周建明非常认同容老师的这些理念,他认为:“在普及空竹教育的过程中,我们不断在思考如何让这项教育的价值最大化,如何让它对学生的终身成长有益……为此,我经常做跟踪调查。我发现空竹和其它运动一样,与学生成绩呈正相关的关系,也发现它一样能改变一个学生的精神面貌。”

据了解,目前绍兴已有20多所中小学校开设了空竹教育。在去年绍兴首届国际空竹邀请赛入选绍兴市十佳品牌赛事的基础上,今年绍兴市空竹协会将通过举办第十届中小学生空竹运动会和海峡两岸中小学生空竹交流赛暨全国中小学生空竹邀请赛这两大赛事,让空竹这项中华传统杂技艺术在中小学生中得到更大范围的推广。

(通讯员 王丽红)

从日出跑到日出,众多神级选手对决! 本周六,百公里越野赛相约金华山之巅

本报讯 春暖花开时节,正是户外运动的好时候。本周六将迎来第四届金华山之巅·百公里越野挑战赛,数百位勇士将迎着春光,在奔跑中挑战自我。

据了解,本届赛事分为100公里精英组、60公里竞赛组、40公里挑战组和18公里毅行组。截至目前,共有650名



选手报名参赛。除了中国选手,还有来自英国、丹麦、法国、瑞士等国家和地区的外籍选手。

据承办方负责人徐锦祥介绍,本次赛事吸引了众多高手参加,包括中国超马之父、第一届八百里流沙世界冠军赵紫玉,第二届赛事百公里组季军、乌蒙山超级越野赛330公里完赛选手方岳兆,UMBU、UTMT100英里完赛选手易颂伟,中欧商学院戈壁挑战赛A队选手高四海,港百金人女选手程爱,乌蒙山超级越野赛168公里冠军稳惠婷等。

此次赛事还通过了国际越野跑协会(ITRA)与环勃朗峰超级越野赛(UTMB)的积分认证,选手在规定时间内完赛,将获得相应积分。

据主办方介绍,本次越野赛的赛道除少部分景区路段,90%为山路、古道和林道。其中100公里精英组参赛者将从尖峰山脚的石墙脚村出发,经智者寺、霞客古道、鹿田水库、小西湖、富竹

坑至金华山最高峰海拔1314米的大盘尖,而后往红岩脚、龙门、三界碑,经金兰古道到千人安村,再迂回至姜山村、大源村、武平殿,最后经赤松宫、山下曹回到尖峰山脚。这条长达100公里的赛道上风景旖旎,景点密布,选手们可以充分领略金华山优美的自然人文风光。

赛道长,也意味着赛程时间跨度长。根据往届赛事经验,连续越野100公里,最快需要15小时,慢则超过24小时。据了解,竞赛组、挑战组和毅行组比赛将在周六当天完成,而100公里精英组,预计最快的选手可以在周六晚上返回终点,其他大部分选手则会通宵达旦地跑,在周日上午之前陆续返回终点。

如此疯狂的马拉松越野跑,是如何进行的?选手们将如何从日出跑到日落,穿过无边暗夜,一直坚持到再次日出?本周六,见分晓。

(通讯员 方跃镇)

近千跑友聚秀湖 用奔跑热闹迎春

本报讯 三月的嘉兴秀湖畔风景如画,湖面波光粼粼,岸上花木扶疏,可以说春天最美好的样子都可以在这里找到。日前,近千名热爱运动的秀洲人聚集在此,踊跃参加2019“奔跑吧·秀洲”迎春千人健身跑暨秀洲区第六届全民健身节“秀湖快乐四季跑”(第一季)活动,用奔跑这一特殊的方式,热闹迎春。

来自各镇、街道、秀洲国家高新区、秀洲经济开发区(王店镇)以及区级机关各部门的近千名干部职工身穿运动装备,从起点站秀湖东侧广场出发,往北环湖奔跑一圈再回到起点,全程5.8公里。大家迈着矫健的步伐,跟随各自的领队向前奔跑,展示了秀洲干部群众昂扬向上的精神面貌。

“这里的环境真的很好!”“我家就在秀湖边,天气好的时候和家人每天都会环湖走走路,跑跑步。”……全民健身跑活动开始前,很多人聚集在一起热议。大家眼中的秀湖经过几年的建设,俨然成为一个宜居、宜业、宜游的经济创新圈,区域生活品质也随着环秀湖配套设施的日趋完善而大幅提升。此番通过奔跑的方式环湖一周,大家对自己生活的湖畔又有了更深的了解。

“有这么好的健身条件我们以后要多运动了!”和老婆孩子一起参加健身跑的高玉祥这样说道。原来,平日里工作繁忙的他很少参加体育运动,这回一下跑了将近6公里,着实有点吃不消,也让他产生了坚持运动的念头。“这一圈跑下来,我发现生活了好多年的地方原来这么美,湖边有好几处健身设施,平日里若能经常来锻炼一下,也不失为一种健康的生活方式。”

(通讯员 沈洁)

编读往来

温州林先生:听说2019首届全国卡丁车俱乐部杯超级联赛这几天开赛了,不知道我们温州本土的梦工场卡丁车俱乐部成绩如何呢?

小编:近日,2019首届全国卡丁车俱乐部杯超级联赛首场比赛在江西举行。来自全国各地多家俱乐部的数十位选手同场竞技。经过激烈竞速,温州梦工场卡丁车俱乐部首站告捷,车手赵梓辉、朱承毅获得公开组总成绩第一名,小车手王子睿、朱梓桐取得了儿童组季军。

(温体)