

跟着节拍动起来 普陀阿姨用排舞“跳”走了烦恼

常青树

今年64岁的李亚红,在普陀老年大学的排舞班已经是个“元老”级的人物了。从2013年进入老年大学开始,她便担任了排舞班的副班长,之后成为班长。“我就是因为看到翁安娜老师的表演,才对排舞感兴趣,一直学到现在。”说起学排舞的契机,李亚红的笑容变得温暖了,仿佛想起了最初看到翁老师表演的时刻。

“一开始来到老年大学,我原本就想跟着教练简单学一学,没想到时间久了,自己跳着跳着‘上瘾’了,越来越起劲。”退休前,李亚红在银行工作,每天朝九晚五的作息与长时间就坐式的工作难免有些乏味。于是,退休后,她就一直想做点有意思的事情。

一次偶然的机会,让她看到了翁安娜的腰鼓表演,当即就被这激情热烈的舞蹈吸引了。正巧过了一段时间,普陀老年大学公开招生,她便毫不犹豫地报名了翁安娜负责的排舞班。

“除了平时上课,我们班级40多名学员,有时候也会组织出去表演。不过,挑选表演队员的事,还是我负责。”李亚红说,做了多年班长,她深谙“公平公正”的原则,每次出去表演,参演人员的名单都由她敲定,尽量照顾到每一个人。

排舞、扇子舞、手绢舞、腰鼓……在排舞班,李亚红接触了各种各样的舞蹈,也结识了一群兴趣相投的伙伴。之后,普陀区乃至舟山市的大小活动中,总能看到她们活跃的身影。

“此前在一次舟山群岛国际马拉松大赛的时候,我们在雨里为参赛者加油鼓劲。有些跑完的人过来说,看到我们这么精神抖擞地为他们加油,就觉得更要坚持下去。我听了真的很感动,跳得更带劲了。”李亚红说,自从学了排舞,她觉得不仅身体好了,心情也轻松了不少,“只要有烦恼,我就去跳一跳舞,当跳尽兴的时候,什么烦恼都没有了。”

当然,练习排舞也有一定的注意事项。李亚红说,如果自身身体条件不好,就不要选择太激烈的舞蹈,一般晚上可以在吃完晚饭后,6点半至8点这个时间段跳一跳舞。“也不能一直跳,跳一段,休息一段,跟人聊聊天,再继续跳。”李亚红说,保持快乐的心情,是非常重要的。

(通讯员 苗露 贺志女)

以门球为媒 尽显夕阳风采

本报讯 日前,南湖区老年体协成立三十周年暨“红船杯”首届老年人运动会乡镇组门球比赛在凤桥镇文化体育公园门球场拉开序幕。

本次比赛共有来自南湖区五个乡镇组的五支球队60余名选手参赛。队员们各展技艺,他们带来的不仅是一场竞技比赛,更是老年人健康祥和的精气神。经过6场紧张的比赛,最终大桥镇和余新镇获得优胜奖,凤桥镇、新丰镇和七星镇荣获优秀奖。

除了比赛之外,老人们切磋球艺,共叙友情,赛场内外,充满欢声笑语。比赛不仅推动了南湖区老年文体工作的持续健康发展,丰富了老年人的生活,还增进了老年同志之间的交流和友谊,让老年人老有所乐,老有所为。

(南体)



老“排”选手 以球会友

日前,2019年浙江省老年男子气排球交流活动在江山市举行。来自杭州市、衢州市等13支气排球代表队的125名气排球老年爱好者参与角逐。经过小组循环赛与排名淘汰赛,宁波市队夺得冠军,丽水市队获亚军,台州市队、温州市队分获三、四名。

通讯员 姜天华 文/摄

热心乡镇体育事业,当好百姓健康使者 陈宪青:把社会体育工作当成崇高事业

每逢假期,临海市杜桥镇街心公园总会有热闹的文体活动,也总少不了一场热情奔放的柔力球健身舞表演。表演中,那位领舞者尤其吸引观众的注目。她就是今年65岁的陈宪青。

如果不说,完全看不出陈宪青是位“奶奶级”的人了。自2003年开始,她就当起了镇里文体活动的义务指导员,热心开展柔力球、木兰拳等技术培训,教健身爱好者跳舞、舞扇。10余年来,陈宪青始终把社会体育工作视为一项崇高的事业,带领团队活跃于基层,传播科学健身理念,开展各种竞赛活动,让老年

群众能够拥有健康的体魄和抖擞的精神。

在平时的晨练、晚练中,对打拳、舞剑、跳舞、打腰鼓等老年人喜闻乐见的健身活动,她积极引导,耐心教授;对送文化下乡文艺节目和体育健身队比赛项目,则精心排练。有一年,陈宪青组织团队参加省第三届老年文化艺术周展演,她带领20名演员顶着太阳苦练,仅用10天时间,就完成了大型歌舞《开渔时节》的编排,并录制成碟片。

为普及村一级体育健身活动,陈宪青不辞辛苦组织培训。2006年,她组织柔力球培训,用1个多月

时间,使全镇600多名妇女基本掌握了柔力球运动。2015年,经陈宪青培训,全镇几乎每个村的老年人都会跳佳木斯健身操,还带动周边乡镇如桃渚、上盘镇开展全民健身运动。她还组建了6支腰鼓队,村村都建立了排舞队。

自2003年以来,陈宪青带领的文体健身队送文化下乡演出200多场。陈宪青表示,带给大家快乐健康是自己的责任,充当全民健身的宣传者、科学健身的指导者、体育活动的组织者、健康生活方式的引领者,是她孜孜以求的目标。

(通讯员 郑兴法)

历时8个月,超5000人参加 丽水市老年人体育运动会拉开战幕

本报讯 松阳的《最美中国》长绸扇舞、遂昌的《打开幸福门》健身秧歌、庆元的《五星红旗》柔力球表演……简单的开幕式后紧接着进行了老年人特色体育展示活动。日前,丽水市体育中心体育馆内人声鼎沸,丽水市第六届老年人体育运动会在这里隆重开幕,阔别四年之久的老年人体育盛会,再次与老年

朋友相聚一起。

本届老年人体育运动会由丽水市老年人体育协会主办,各县(市、区)老年体协、市直单位(系统)老年体协、各专业分会共14个运动员代表队参加了本次运动会。

据悉,本届老年人体育运动会包括了门球、地掷球、乒乓球、气排球等15个交流活动的比赛,以及健身气

功、健身秧歌、健身球操、柔力球(套路)等8个展示活动的项目,预计此次运动会运动员将超过5000人。

从今年3月开始,本届老年人体育运动会已经陆续进行了地掷球、气排球、乒乓球等多个交流活动的比赛。接下来,交流活动和展示活动的其他比赛将一直持续到11月,历时8个月。

(丽体)

短消息

@温州

本报讯 日前,温州市老年人象棋交流比赛落幕,本次交流大赛吸引了来自全市各区(县、市)、行业单位的13支队伍80余名老年中国象棋爱好者参加。经过三天激烈的角逐,鹿城队顾美龙宝刀未老荣获个人冠军,瑞安队曾增林居亚军,瑞安队虞尚昆勇夺第三名;乐清队、鹿城队、瑞安队分别荣获团体前三名;瓯海队个人和团体项均获得第四名。

(温体)

@绍兴

本报讯 日前,由绍兴市老年体协形体模特(体育舞蹈)分会主办的“我健康 我美丽 我自信 我快乐”大型展示活动在越城区举行。近500名女性会员或身着旗袍,展示曼妙身姿,或激情舞动,挥洒女性活力。

(通讯员 黄霄)

@玉环

本报讯 日前,玉环第十五届市运会的首个项目老年地掷球比赛落幕,最终,玉城街道获得老年地掷球赛团体组冠军,陈建敏获老年组地掷球比赛个人组冠军。据悉,地掷球运动在玉环有近20年的历史,深受老年朋友的喜爱,老体协每年都固定举行几场比赛。

(通讯员 王仁信 郑俊凤)

@松阳

本报讯 日前,松阳县老年人健身气功协会成立大会暨反邪教宣传活动在市政广场举行。协会负责人表示未来将积极研究和探索老年人健身气功发展的新路子,广泛开展健身气功的培训和交流活动,搭建更多更好的平台,让老年朋友风采得到充分展示。

(通讯员 李德贵)