

更放松、更休闲、更健身 这个魔性舞步让男女老少都乐在其中

每当说起广场舞,大家脑海里浮现出来的就是一群大妈。但在社交平台火爆的当下,有一种新的舞蹈开始风靡,不论是广场公园,还是小区楼道,甚至有不少学校还将它作为大课间的休闲舞蹈——鬼步舞。这种起源于澳大利亚墨尔本的舞种,因为网络在不少地方又火了一把。

小伙子教学鬼步舞 成了社交新手段

每天傍晚只要天气允许,在金华金峰社区的空地上,总会有一群人在那跳舞。但是这些天,跳舞的队伍里多了不少的“新面孔”,他们脚踏运动鞋,头戴鸭舌帽,一身宽松的T恤衫,俨然像潮流的模样。

“这样的穿着能够让我比较放得开,而且跟着大家一起的感觉很独特。”当被问起这样一个“潮人”为何会来跳广场舞时,家住附近的黄敛不住地纠正说这叫做“鬼步舞”,“我在大学学过街舞,有一定的基础。前段时间学习了鬼步舞之后我就想出来‘炫耀’一下。”黄敛表示,鬼步舞作为街头文化的一种,还是要走出跳舞房才能感受其中的魅力。

黄敛说,现在不光有大爷大妈来向他学习鬼步舞,他也从这些人身上学到了不少。“以前在我的印象里,广场舞就是大爷大妈跳的,但是这段时间接触下来我才发现,其实广场舞也是锻炼身体的一个好方法,我经常是几支舞下来就累到动

不了,但身边的老人却还兴趣盎然。”相互学习、相互交流成了这老少组合中最温馨的内容。

跳舞的男同胞、年轻人增多 鬼步舞成最好的催化剂

“前些年虽然广场舞发展势头强劲,但以女性居多,缺少阳刚之气。我们就想能不能开个新舞种,吸引男士参加,多一些年轻血液。”因此,金峰社区舞蹈队成了第一个吃螃蟹的人,他们穿上时尚的服饰,不断开创新的舞蹈种类,以期吸引更多的居民参与进来。但是初玩脚上功夫,大伙儿水平参差不齐,一个月就教一个动作。“真把人集结起来,才发现有些人私下就是铁粉。但没人指点,动作不

标准,反而伤身。”

2017年,鬼步舞正式“出道”,金峰社区舞蹈队开始自费邀请专家前来指导,不仅仅有线下的课程,还将教学课程传到业主群里,让有兴趣的朋友都能参与进来。

“如果说排舞是跳形体,那鬼步舞就是练有氧,不少会员开始跳就是冲着减肥来的。”金峰社区舞蹈队的张琰表示。

自此,来广场上跳舞的男同胞也越来越多,不少像黄敛这样的年轻人也开始加入到队伍中来。“我们希望能够将这样的方式进行推广,不仅仅只是鬼步舞,而是让更多人能够找到他们喜欢的舞蹈,让他们动起来。”张琰说。

(通讯员 周亮池)

老将在美丽乡村 奏响体育华章 乒乓高手青田挥拍

本报讯 日前,“青田杯”浙江省第二届老年乒乓球积分赛在丽水市青田县夏康体育馆举行,来自衢州、金华、湖州、杭州各地的全省100多名乒乓球爱好者在球桌上争相过招,奏响了专属于这些国球老将们的华丽乐章。

据了解,此次浙江省第二届老年乒乓球积分赛共设单打积分赛和团体交流赛两个项目,要求每位男选手至少年满60周岁,女选手年满55周岁。

简单的开幕式后,球友们纷纷拿出看家本领:有的以进攻见长,上来就以多次扣球争取快速取胜;有的则是稳健著称,耐着性子在反复的对拉中寻求退敌之法,一击必杀……球的撞击声和场下的加油呐喊声夹杂在一起,如浪潮般起伏不断,现场氛围相当热闹。

“此次比赛的报名通知发出后,各地老年球友们纷纷积极报名,短短几天的时间,128个名额被一抢而空,想要报名参加团体交流赛的队伍更是达到了34支。”浙江省宿将乒乓球协会会长高明表示,除了精彩的球赛,活动中还有不少温馨的画面:年逾古稀的青田县老年乒协主席詹正木在比赛中默默义务“客串”服务人员;80多岁的金华老将张方灿携老伴一起细致入微地为每位选手发放号码牌……他们这些人都在用自身的行动书写对乒乓事业的热爱。“都是些小事,不值一提。”张方灿表示,“到了我这个年纪球也不太打得动,又想参与到活动中来,只能通过做些‘边角料’的事情来增强参与感,也希望我的这点绵薄之力能够让球赛长长久久地办下去。”

高明表示:“相比去年,今年浙江省第二届乒乓球积分赛在很多方面都有改进和提高,例如赛制和分组,我们意在为中老年乒乓球爱好者搭建一个属于自己的新舞台,让他们老有所乐,共享运动的快乐。”

(青体)

舞动青春

日前,2019年浙江省健美操锦标赛,在温州医科大学茶山校区体育馆举行。来自全省各地市的大中小幼及社会团体共46支代表队的700多名运动员,参加了这集体育与艺术健身的盛会。

通讯员 肖小珍



专业教练、10条靶道、5种枪支任君选 来这里享受最真实的射击感

左脚向前半步,手臂自然伸直,眼睛紧盯准信,手指慢慢扣动扳机……砰地一声,枪口喷出火焰,弹壳飞溅而出。这样的射击场面,以往只出现在电影里。如今,想体验真枪实弹的射击,在杭州你就可以过把瘾。

下沙的猎鹰射击俱乐部就是一家可以体验真枪射击的场所,不管是9毫米口径的贝雷塔92和西格绍尔P226,还是5.6毫米的贝雷塔87和韦伯X22步枪,在这里都可以体验到。

进门要先刷身份证,还要过安检

不同于其他运动,射击或许是唯一要进行身份核验和安检才能体验的项目。“我们是枪、弹分离存放的,只有你这边选定了,那边教练才会申领相应的枪械和子弹。”俱乐部总经理王斌表示。

这还没完,去靶场前还得先过一道安检,才能进入靶场内。靶场共有10条靶道,其中4条是气枪靶道,6条

是真枪靶道。在其中一条靶道上,大学生庞斌正在进行射击。“他用的是小口径贝雷塔87式手枪,5.6毫米子弹。”

10发子弹打完后,庞斌打出了96环,成绩非常不错。“快毕业了,本来准备和同学出去玩一圈,在网上搜索的时候,发现这里有真枪射击,就过来体验下。”庞斌是中国计量大学大四的学生,这是他第一次体验手枪射击。“军训时我们打过靶,不过是步枪。这次打的是小口径运动子弹,和我想的不太一样,后坐力没有那么大,感觉还是挺爽的。”

五种枪械任选、专业教练指导

王斌介绍说,俱乐部内目前有5种枪械,包括5.6毫米小口径的贝雷塔87手枪和韦伯X22步枪,9毫米大口径有两款手枪分别是贝雷塔92和西格绍尔P226,还有一块打铅弹的气步枪。“下个月我们申请购买的一款新枪就要下来了,是仿AK造型的小口径步枪。”价格方面,5.6毫米子弹20元每发,9毫米子弹50元每

发。“如果是学生,带学生证过来可以打5折。”

至于安全方面,就更加不需要担心了。王斌说,虽然俱乐部是面向大众开放的,但监管却相当严格。“从最初的场馆选址开始,就要进行相应的审批,通过之后才能开始内部装修,还要再进行验收,后面的枪支和弹药的购买则更加严格,每个流程都要经过多个部门的监管审批。”王斌说,顾客在打枪前都要拍照核验身份,打完靶后也要再次进行确认,少一步都不行。

“在靶道打枪时,顾客不能直接碰枪,要等教练先介绍好注意事项,装好子弹、打开保险后,才可以开枪射击。”王斌说,每条靶道前都有一个铁链,上面挂着锁扣,枪支必须锁在铁链上固定好才能进行射击。“枪锁好后,枪口只能对着前方,左右最多只能移动45度角,是不可能把枪口对着人的,而且靶道间都装有双层的防弹玻璃,安全性完全不用担心。”

(通讯员 张亮)