

用体育联结跨国友谊,他把杭州当第二故乡 以“城市名义”出战,非洲小伙爱上杭派篮球

本报记者 华雨晨 文/摄

“

近日,战马城市名义5V5挑战赛(杭州长城街精英海选赛区)在杭州洛克公园长城街馆拉开序幕。虽说是杭州站的比赛,记者在活动现场看到了不少外国友人的身影。“我已经迫不及待地要上场‘战斗’了”,一位黑人小伙早早来到场地进行热身,他身材修长,身手敏捷,速度和爆发力都不错。他就是来自刚果(金)的加布里埃尔,在杭州上学的他如今已经把这座城市当做自己的家了。

”

“我们必须注意联防,不要让对手轻松传球,”比赛的间隙,加布里埃尔和杭州的队友不时聊上几句,还会主动帮大家拉伸。

加布里埃尔在宗教里是天使的名字,他的弹跳也像飞在空中一样。加布里埃尔很自豪地说:“我也有中文名字,叫李好。”这个中文名字他很喜欢,因为觉得有很多含义,既有“你好”的谐音,象征中非友谊,而且一个“好”字又有夸赞的意思。

李好今年25岁,现在浙江大学进修,在学校他就经常和同学一起打篮球。他告诉记者,自己从2009年就开始打篮球了,到现在已经坚持了10年的时间:“在我们国家,篮球很受欢迎,像学校、企业都会经常



举办篮球比赛。”

因为从小练篮球,弹跳、奔跑让李好在青少年阶段不断“蹿高”,现在身高达到1.91米。这次应朋友的邀请,李好代表杭州迈搏队出战。不过他不是这次比赛中唯一的“外援”。李好说,这次还有一位外国的朋友一起来参赛,他们两人虽然不是来自同一个国家,但是篮球就是他们相通的语言。

“我很享受篮球,因为在打篮球的时候能让我放松,既能锻炼身体,又很快乐。”李好说到,“篮球让我收获了友情,我的朋友遍布杭州城。”

李好谈到,杭州的篮球打法还是和刚果(金)不太一样。在杭州,包括本次比赛里“小球”似乎很受大

家欢迎。以这次他参加的整个城市名义系列赛为例,比赛规则与传统比赛不同,打破传统5V5篮球的规则,这样独特的赛事规则让比赛变得时间更短,攻防转换频率更高。例如每场单节12分钟,15分打爆制,单场比赛两节制,18秒进攻转换制等。

“杭州人也很爱这样的打法,这样快节奏的打法更刺激,虽然还没完全适应,但我觉得很好玩。”李好很爱杭州这座城市,已经把这儿当作自己的第二故乡:“我喜欢杭州的一切,趁着还没毕业想多尝试多学习。虽然我现在只学会了一点点中文,不过要是能学会几句杭州话也不错。”

跳跃、翻斗、跑酷 杭州爬楼最快! “狮子”飞檐走壁

现在,把运动当作生活的人越来越多。但你们有没有算过,爬上12层楼,要花多少时间?杭州跑酷圈里的“狮子”给出了他的答案——1分06秒!

回想起那天的爬楼测试,外号“狮子”的赵雪强还有点不太满足:“这不是最好成绩,那天主要是试跑场地,没有发挥全力,最后两层楼基本上是用走的。如果真的是比赛,估计1分钟能完成。”

爬楼比赛本是“狮子”和朋友之间的小打小闹,比赛设在国大城市广场的安全通道里,这里的楼梯从B2(地下二层)开始,一直到L10(地上10层),整整12层楼梯。地下地上每层楼的层高大约平均在5米左右,每层之间有30个台阶,每个台阶高约18厘米。而“狮子”只花了1分06秒,即66秒,也就是说,平均一层楼只用5.5秒。

9年前,因为一段国外的跑酷视频,这个85后男生一发不可收拾地爱上了这项极限运动。他的头衔有一大串,但只有一个是他最在乎的:跑酷文化推广人——不仅上过央视,还给不少品牌企业拍过宣传片。

说起跑酷,一般人的印象中就立马浮现各种跳跃、腾空、翻斗,甚至飞檐走壁。这也是“狮子”展现最多的跑酷状态。“但其实很多人对这个运动还是有误解,觉得玩跑酷的都是在玩命,每个动作都那么危险。事实上,玩跑酷最初的初衷,和现在流行的拳击、器械一样,目的就是健身。”“狮子”说。

“狮子”说自己其实不太喜欢炫技,让运动回归生活才是他理解的概念,比如简单的登高,即是跑酷运动最基础的训练方式之一。让“狮子”欣慰的是,虽然这项运动很小众,但这些年愿意让孩子跟着他学跑酷的家长越来越多,最小的3岁就开始练。有一个小徒弟,10岁就已经练出8块腹肌。

9年来,“狮子”带过近700人,能坚持一两年的不到30人,目前一些小孩在他和117运动合作的风行者体育每周一、三、五室内定时训练,成人组周末户外拉练。不过在练习的时候,“狮子”也有他的坚持,当周围成群游客经过多时,狮子会让学员们先暂停,免得有人模仿专业动作。而且他不带胆子很大的学生,“一定会把他练得老实,否则就不收,不然将来准出事,出大事”。

(通讯员 朱 玫 岳小刀)

狂揽金牌家常便饭,登上央视大展身手 这位艺体女孩,诠释运动之美

最近,来自杭州的杨斯涵小朋友收到了央视《非常6+1》栏目的邀请,参加了节目的录制演出。节目中,她自信的笑容,笔直的腰背,从登场开始就带着艺术体操的气息。一曲《跃之灵》的简单亮相,就惊艳了在座的嘉宾。

杨斯涵就读于杭州学军小学,今年9岁,学习艺术体操已经有5年。她最初学习艺术体操是因为想要通过这项“地毯上的芭蕾”,来提高自信和气质。

曾经,杨斯涵胆子很小,在班里都不敢发言,通过艺术体操的学习,以及参加各类艺术体操赛事后,让她变得更加自信,不惧场。现在的她上台表演都不会害怕,这几年都拿了13块省内外的金牌。还靠着学习艺术体操提升专注力,控制力,连续三年都被学校评为“三好学生”。

为了帮助女儿学好艺术体操,杨斯涵的父亲变身“装备爸”,每次去学习艺术体操,都是由老爸骑着小电驴送她去学的。什么爱心便当、大水壶、跌打损伤药随身带着,一样都不落下。“装备爸”说后勤工

作做得好,孩子才能踏实学体操。

为了提高柔韧性,每次上课前的热身训练必不可少。“很多家长都不忍心看孩子那个压腿训练的场景,而且一不小心就会磕磕碰碰,撞个大淤青,所以跌打损伤药要常备。”在学习艺术体操后,杨斯涵更有勇气挑战和突破生活中的种种困难,重复的训练也让她懂得了坚持的意义,练习的各项动作都不是一蹴而就的,需要长时间的积累。

荣誉证书和奖杯奖牌,都记录着杨斯涵在艺术体操学习过程中的成长和坚持,她用一次次惊艳的表现,诠释了运动的阳光青春之美,而舞台和赛事的锻炼,让她对未来更加自信和憧憬。

(通讯员 瞿 野)

