

上至“60后”下至“10后”都能参与 黄龙游泳课不比快慢比快乐

本报记者 郭乐天

乐“学”在黄龙

在炎热的夏天最适合做什么运动?很多人第一时间就会想到游泳。上周五的包玉刚游泳场内很热闹,上至“60后”下到“10后”,数十位游泳爱好者齐聚于此,参加一堂别具特色的游泳课。作为黄龙体育课培训课的一部分,为期3天的游泳课程在当天拉开序幕。

据了解,本次游泳课程的3天教学内容各有侧重,第一天的训练内容以熟悉水性教学为主,而之后两天的课程则与自由泳有关,分别是自由泳腿部技术的基础教学和技术提高训练教学。值得一提的是,与大部分课程只面向青少

年不同,本次游泳课程不但开设了面向4-12岁儿童的儿童班,还开设了面向60岁以下成人的成人班,目的只有一个,就是让更多人能享受到游泳带来的快乐。

省游泳协会副主席柏自悦也来到了现场。他表示,游泳速度快慢并不是最主要的,通过这样的课程,能掌握规范的技术动作才是最重要的。“游泳可以强身健体,还能够培养人的毅力。这次游泳培训课是个不错的平台,既拥有良好的环境也拥有不错的师资力量,希望能让越来越多的人借此机会爱上游泳。”

简单的热身之后,学员们纷纷入水。在少年班教练杨凯纯的带领下,小

学员们认真地做着动作。一堂课下来,即便是在一旁观摩的家长,都表示自己收获不小。

作为成人班的一员,第一次接受正规游泳课程的樊晓谕直言有趣。“我经过朋友的介绍来参加这堂培训课,今天是我第一次游泳。”虽然游完后略显疲惫,但樊晓谕的脸上满是笑容,“经过教练耐心指导,我有信心学会游泳。现在天这么热,能给自己降降温挺好的。”

据悉,在游泳课后,黄龙体育课在之后还将推出包括击剑、橄榄球、网球等项目在内的培训课及赛事课,想要借此机会体验运动的人,千万不要错过。



短消息

@宁波镇海

本报讯 日前,2019年中国小篮球联赛(宁波赛区)总决赛开赛,共有257支队伍,近2500名小球员参加。最终,镇海蛟川双语小学斩获宁波赛区U10男子组冠军,取得华东赛区大区赛的参赛资格。(通讯员 朱恒)

@开化

本报讯 日前,2019年衢州市青少年举重锦标赛暨市青少年学生阳光体育举重比赛在开化占旭刚体育馆落幕。据悉,本次比赛共有3支队伍、80余名运动员参赛。(通讯员 张顺全)

不仅拼脑力还得拼体能 这场棋类表演大赛要求选手“文武双全”

本报记者 余敏刚

本报讯 昨日,2018浙江省幼儿体育大会暨省第十三届幼儿棋类(围棋)表演大赛在衢州落幕,共有25支队伍221名小选手参赛。

本次比赛在规则设定上有些“特殊”:除了要考验孩子们的棋艺,更对他们进行身体素质检测。孩子们必须参加1分钟篮球运球(计次)和闭眼单腿站(计时)两项的身体素质检测,按照专项名次分(80%)+1分钟篮球运球(10%)+

闭眼单腿站(10%)的比例计入总成绩。“这种比拼可以更好促进每个小朋友全面发展。”国家级裁判长程明认为,本次比赛小选手整体发挥不错,甚至有几位小朋友的棋艺已经超过了同年龄段水平。

杭州景成少儿棋院长李维方亲自带领杭州5支幼儿园代表队参赛。他表示,学习围棋能锻炼孩子们的智力,为此棋院配备了17名教练进行普及推广,

幼儿园队伍也在多次省市大赛获得第一,越来越多的家长愿意让孩子学棋。

柯城区围绕“棋妙柯城”,与中国围棋协会建立了长期战略合作关系,各项棋类发展常态化,各项赛事有序进行。“本次赛事能够营造柯城良好的围棋氛围,让更多的老百姓参与到文化体育休闲活动中来。同时,也为即将在衢州举行的第四届全国智力运动会做好练兵、预热。”

写出我的“亚运情”

我期待 我努力

■ 台州市三门县健跳镇港南小学 葛琦蒙

从雅加达的“手中”接过亚运旗帜的那一刻,亚运会正式进入杭州时间,世界的目光再次聚焦西子湖畔。

“杭州8分钟”以巧具匠心的构思和现场完美的呈现诠释了一个韵味独特、精彩纷呈的杭州,让世界重新认识了这座时代之城,让世人对杭州亚运会充满遐想。作为一名浙江人,对于这届亚运会,我有别样的期待。

我期待的杭州亚运会充满爱国

的红色。这抹红色是升起的五星红旗,是运动健儿为国奋战的自豪;这抹红色是每一名观众为运动健儿、为祖国的欢呼呐喊。当亚运来到自家门口,我相信无论是运动员还是普通的民众,都会把这爱国的火烧得更烈、更红。

我期待的杭州亚运会是一场现代化、国际化的体育盛会。从遥远的历史深处走来,意大利旅行家马可·波罗将这座美丽的城市叫做华贵天城。自

此,杭州便有了浓郁的“国际”色彩。现如今,共享经济、移动支付、人工智能成为这座城市的新名片;立体化交通提升了城市格局,在充满机遇和挑战的今天,杭州再次迎来了又一个全球关注的历史机遇,携手把杭州亚运会建设得更好。

杭州时间已开启,巨大的“莲花”已在杭城尽情绽放,作为一名浙江人,我感受到了肩上的责任。杭州亚运会,我期待,我努力!

我与亚运有个约会

■ 舟山第一小学 曾星月

如果你问我对2022年有什么期待,“亚运会”就是我的答案。为了支持亚运会,我们家刮起了一股运动风,商定了许多锻炼计划:每人每天走路3000米,跑步1000米,跳绳200下,做亚运会的手抄报……还针对个人完成计划的情况制定了相应的奖惩措施。

冬天的一个早晨,北风呼呼地吹着,闹钟“叮铃铃”地响着,形成了一部交响曲,将我从睡梦中唤醒。我刚把头探到被子外,就有一股寒意袭来,冻得我瑟瑟发抖。我赶紧把头缩回被子里,心想:再睡一会儿吧,反正还早,外面太冷!忽然我又转念一想:真正的运动员即使到了冬天不也早早地起来训练吗?我应该向他们学习!这样一想,我迅速地起床,一鼓作气,穿戴整齐,决心以饱满的姿态迎接新的一天,开始新的训练。

“人若有意志,方可胜困难”,“生命在于运动”,一连几个月的坚持,让我觉得不像刚开始的时候那么辛苦了。我们家三个人都遵守了计划,持续地运动着,锻炼着。现在我们每个人心情都很舒畅,身体也强壮了起来。

我与亚运有个约会!我知道我的力量很渺小,但我知道从自己做起,做更好的自己,发扬运动精神,是对杭州亚运最好的支持。我等待亚运的光芒洒遍美丽的杭城,我坚信杭城亚运会定能举办成功,圆满落幕!

我们杭州·我们亚运

■ 杭州市学军中学西溪校区 朱凯文

我从北方而来,小学时举家搬迁,来到了这个陌生的地方。常有人问我是哪里人,我往往不假思索地说:“我是北方人。”

第一次拖着行李箱走在平整的柏油马路上,带着对故土的思念和对大城市的恐惧和抵触,轰鸣的汽笛震得我的耳膜生疼。道路上车水马龙,车辆川流不息。可当我的脚踏上斑马线,时间仿佛静止了,所有的车辆都停了下来。我疑惑地转头看向公交车,

看见司机示意我快走。他们在为我让道。很奇怪,这座充满了现代化的城,我不再觉得疏离。

亚运杭州8分钟,本以为会是千篇一律的泼墨水袖、国风离骚,但我竟惊喜地发现了知音一般的共鸣。在这八分钟里,有灵动朦胧的江南韵味,却又侧重了杭马、G20、电商等元素。短短8分钟,杭州向世界展示了她的地位和发展。我为她而骄傲,也因亚运而期待。

春天樱花盛开的沿江跑道、学校

迎着朝阳意气风发的晨跑,无不让我感受到亚运的气息;夜跑的人群从身旁掠过,带起一阵夹杂着汗水风,晨风中打太极的老人惊起一树鸟儿,我知道,亚运就在身边。

我和千千万万的杭州人,无一不盼望着亚运的到来。这是全民的亚运,是我们的亚运,是杭州的亚运,是我们杭州人的亚运。“我很期待我们的亚运啊,或许我会成为志愿者呢。”“是的,我们杭州!”