

千人同舞,跳出健康快乐 63支队伍同台竞技,宁波广场舞比赛奏响终章

日前,宁波市首届全民运动会广场舞总决赛拉开帷幕,共有63支队伍近1200人参赛,其中包括来自各区县(市)选拔赛的优胜队伍。

据悉,作为本届全民运动会参与人数最多的群众比赛,广场舞吸纳了不同地区、不同年龄、不同职业的人共同参与,对推广群众体育运动起到促进作用。

“在公园、广场等场所,每天都能见到人数众多的市民在开展广场舞活动,年龄几乎覆盖所有人群。我认为,广场舞和健步走、登山、迷你马拉松等项目类似,广受市民欢迎。”宁波市体育局副局长徐健说,全民运动会60个大项,其中包括一些社会参与度不是很广的小众项目,但绝大多数是有较好群众基础的大众项目。

年近70岁的邵阿姨是江北天台舞蹈队的一员,该队的成员以邻居为

主。“以前大家是随意跳的,后来成立了队伍,也得到了街道和社区的支持,去年还专门请了老师给我们排练。”邵阿姨认为,自己和队友们都上了60岁,主要目的还是健身、娱乐,不要太累就行,“我们平时经常在一起做健身操、跳广场舞,身体好、精神好、心情好。”

参赛队伍中,也少不了青少年的身影。付雅婷是宁波少林文武学校四年级学生,她和妈妈一起,作为海曙高桥凤凰杨杨舞蹈队的队员参加比赛。“我以前看大人们跳广场舞,自己跟着学学就会了。”付雅婷喜欢跳舞,很多舞蹈都是一学就会。付雅婷和妈妈所在舞蹈队的发起人叫杨杨,她说:“这支队伍是从我家里跳出来的。一开始的时候是几个人在我家门口跳舞,后来加入的人越来越多,现在我们那一带最大的舞蹈队了,

平时经常一起跳的有五六十个人,这次来比赛的是12个。”

参加本次广场舞总决赛的队伍基本都是业余舞蹈团队,不过比赛的组织规格相当专业:赛事由宁波市社会体育指导中心执行承办,项目分设规定套路与自选套路,还请来了不少国家级裁判组成裁判团队。

对此,徐健表示:“虽然群众性项目重在参与,但作为竞赛,就要讲究规则和公平。裁判非常重要,有助于整个赛事的圆满顺利举行,同时也借助高水平裁判,提高广场舞运动的整体水平,让大家在娱乐基础上,不断提高水平。这次请了省里的一些专家,以保证比赛的公正性,同时希望通过这样的比赛,对我市的广场舞水平有所促进,让广场舞更加科学、规范地发展。”

(通讯员 戴 斌)

小姐妹结伴,带儿女参赛 500禾城市民 相约环鹃湖健跑

日前,环鹃湖健康跑活动在嘉兴鹃湖开跑,500名市民一起用脚步丈量鹃湖秋景。当天上午8点30分,鹃湖公园文化广场上人声鼎沸,在健身教练的带领下,大家开始做健康跑活动前的热身运动,拉腿、活动关节、跳跃,每个人都一丝不苟。

热身后,大家开始跃跃欲试。“希望开幕式快点,早点跑起来。”市民俞大姐热身已经有点等不及了。这次,和她一起来的还有几名小姐妹,“得知这个活动后,我们就一起报名了,相约一起鹃湖跑。”

俞大姐是一位健跑“发烧友”,一有空就带上女儿、约上小姐妹一起到鹃湖跑上一圈,“我已经跑了好几年了,参加过很多次健跑活动,尖山、百里长廊等地都去跑过。”

“预备,开跑!”随着一声令响,健跑爱好者从出发点涌了出去,长长的队伍绵延上百米。人群中,一对父子并排着向前冲去,特别显眼,爸爸叫周孙明,这次带着12岁的儿子一起来参加活动,“儿子刚上七年级,学习比较忙,这次带他一起来运动运动,锻炼下身体。”

本次环鹃湖健康跑共设置了5个打卡点,参赛的市民只要依次完成打卡,就可以在终点处领取纪念品一份,还可以抽取电视机、吸尘器、四轮旅行箱等奖。

今年58岁的市民张炳其跑完全程只用了25分钟左右。“我和儿子一起来的,我们都是跑步爱好者,平时就在家门附近跑,每次5到10公里,所以环鹃湖跑一圈还是比较容易的。”

赛事相关负责人表示,举办这次活动就是为了进一步推广绿色引领生活的健康理念,营造健康文明生活的良好氛围,提升市民的身体素质。“现在很多人宁愿整天对着电视、电脑、手机的屏幕也不愿意出来运动,我们营造这样的活动就是为了让他们感受一种全新的生活态度。”该负责人直言,类似这样的活动他们还会一直坚持办下去。

(通讯员 张 会)

“渔”乐

日前,首届稻鱼丰收节活动在衢州江山大陈村举行,数千名来自各地的游客参与捕鱼竞赛、挑担竞速等充满农家味道的活动。

衢体



厉害了! 他们的体育课学的是格斗、太极 既能强身健体,又能保护自己

最近,位于杭州城北康桥镇上的杭州市文渊小学近250名三年级学生格外开心:除去语文、数学、英语等文化课,他们还机会体验一场完全不同的“体育课”——军警格斗教学。

“今天我总共上了6节课,从上午一直忙到现在,再加上昨天教的两个班,已经把学校所有三年级班都教遍了。”日前,浙江省武术协会副秘书长张国良在朋友圈表达了自己的“下课感言”,“虽然课时比较紧凑,但看着孩子们高兴的样子,一点都不觉得累。”

作为省、市、区三级体育特色学

校,杭州市文渊小学自2007年开始就在校园里大力推广太极课:不仅开了太极社团,平时的课间操、体育课中也融入了太极元素,要求人人会打一套拳,而后又将单一的太极扩大到了武术,既引进了武术专业毕业的体育老师,还统一编写教材,进行系统化学习。校长沈金荣说,学校地处城乡结合,家长们都比较忙,想通过这种方式让缺乏锻炼的学生们提高身体素质。

今年已是张国良在文渊小学进行武术教学的第12个年头,回想这些年来的教学变化,张国良感触颇

深:“刚开始来参加的学生不多,哪像现在这样一个班一个班连着上。”为了方便教学,学校按年龄制定教学计划:一、二年级打基础,四、五、六年级学习较为紧张,有相对应的社团教学,三年级学生是重点培养对象。

相比之前的一周4天的分班化教学,新学期所有学生的教学都集中在周二、周三,教学内容是军警格斗技巧。“如果孩子们学得快,我还打算再加点陈氏太极教学,让他们多学习一项在危急时刻可以保护自己的技能。”

(杭体)

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴

温州市
体彩彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话: 0575-8861265



大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85178608

本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223