

太极拳、功夫扇、广场舞样样精通 丽水这支老年舞蹈队月月都有新花样



七彩人生

“来来来,大家跟上音乐的节奏,我们再来一遍。”连日来,在丽水市区纳爱斯健身广场,纳爱斯夕阳舞辅导站站长王苏英正和队员们一起,为文体演出节目做着最后阶段的排练。

这是一支寻常而又特别的舞蹈队,每天早上5点40分,队员们都会到纳爱斯健身广场锻炼,风雨无阻,从不间断;他们的特别在于早操、拳、剑、扇、唱歌、跳舞,队员们样样都会,每个月还不断地学习新花样。

2010年成立至今已有十年,纳爱斯夕阳舞辅导站从原先的十几人,发展到现在超过百人,年纪最大的队员已经有80多岁了,舞蹈队的发展壮大,离不开站长王苏英的默默付出。

今年67岁的王苏英,出生于莲都区老竹畲族镇,从小时候开始,不管村里组织唱大戏,还是在临近节气的庆祝活动中,几乎到处都有她的身影。“秧歌、健身操什么的,老年体协每年都会培训一次,每次培训我都不落下课程。”虽说放下了事业,但即使在锻炼中,王苏英还是免不了带着一股认真劲儿,去老年体协上培训班、课余时间买VCD碟片在家自学,慢慢地,她发现别的队伍节奏太慢,自己跳得不过瘾。

“干脆我们自己组建一支队伍,每个月学一种新花样?”王苏英的提议,没想到得到了不少伙伴的支持。2010年,她和十几位原先就一起跳舞的伙伴,共同成立了“纳爱斯夕阳舞辅导站”。从成立开始,纳爱斯夕阳舞辅导站与其他团队最大的不同,就是他们的花样繁多。每天清晨,先由一拨练太极拳的队员打头阵,他

们离开后,练功夫扇的队员们接着在广场活动,等到7点之后,跳广场舞的队员们也来了。

“如果你没有新的东西,对新队员来说就没有吸引力,老队员也会渐渐缺乏新鲜感。”月月有新花样一直是王苏英的理念。为此,她特地为家中的电脑接上了网络,每天下午、晚上,只要一有空闲,王苏英就通过网络视频学习新鲜出炉的广场舞、功夫扇等,熟悉几天后,再传授给队员们。

“每次区里有活动,街道都会叫我们作为代表去参加。”王苏英自豪地说,现如今,只要有全民健身活动,他们队伍都是不可或缺的参加者,比赛成绩同样硕果累累,曾获得2010年莲都区运动会排舞比赛第一名;2011年天天乐排舞比赛二等奖;2015年莲都区



汇隆杯广场舞比赛三等奖等奖项。“十年来,辅导站能够一直发展,离不开所有队员们的支持。”王苏英说,“未来,我想继续锻炼下去,和大家一起把身体练得棒棒的,开心度过每一天。”

(通讯员 刘烨恒)



共同进步

日前,诸暨市老年女子气排球队前往江山市,和当地老年女子气排球队进行了一场友谊赛,提高队员技战水平,促进两地气排球运动的积极推广。

通讯员 吴耿君



活动室

以“坚持+健身+快乐”为主题 金华中老年羽毛球赛 备受银发族欢迎

本报讯 日前,金华市第二届“常青树杯”中、老年羽毛球比赛在义乌e电园羽毛球馆举行,吸引了来自全市各县(市、区)的八支代表队、100名运动员参赛。

据悉,本次赛事以“坚持+健身+快乐”为主题,“愉快相聚、纵情羽场、传递健康”为宗旨,设男女混双、男子双打、女子双打等五个比赛项目。参加比赛的运动员,球龄大多在二三十年以上,是当地羽坛的“常青树”。最终,义乌羽协代表队荣获第一名,金华羽协代表队荣获第二名,永康羽协代表队荣获第三名,浦江羽协代表队获得体育道德风尚奖,磐安羽协代表队获最佳组织奖。

“金华市中老年羽毛球比赛是我市影响颇广、备受欢迎的群众性体育赛事之一,本届‘常青树杯’的成功举办,将更好地促进各兄弟羽协之间的学习和交流,切磋球技,增进友谊。”金华市羽毛球协会负责人介绍,第三届金华市“常青树杯”中、老年羽毛球比赛,将由美丽的书画之乡——浦江接力承办。

(通讯员 孟哲平 郑循福)

新昌再添两省老年体育四星级现代化村

本报讯 日前,绍兴市老年人体育健身活动基地授牌仪式在沙溪镇董村村举行,沙溪镇董村村、羽林街道拔茅村被命名为浙江省老年体育四星级现代化村(社区)暨绍兴市老年人体育健身活动基地。

近年来,新昌以体育现代化县创建为抓手,持续加大经费投入力度,全力惠及群众体育,尤其重视老年人的体育健

康事业发展。各个乡镇(街道)积极响应,有效推开各项工作,取得了较好成效。沙溪镇依山傍水,拥有众多令人向往的自然景观、历史文化资源,董村村还拥有全国首条乡村彩虹骑行道,曾多次举办大型骑行活动,吸引了众多体育爱好者、旅游爱好者参加。羽林街道拔茅村拥有腰鼓、舞龙、舞狮、秧歌等队伍10余支,是“绍兴市体育特

色村”,村民参与文艺体育积极性十分高涨。

在授牌仪式上,副县长杨哲文表示,新昌将积极推动群众性文化体育活动深入开展,使乡镇的文化阵地万紫千红,为全面建成小康社会、打赢脱贫攻坚战注入精神动力。希望两个村以此次授牌仪式为契机,把老年体育工作搞得越来越红火。

(通讯员 梁凌凌)