十八般武艺俱全 民俗体育让市民线上出汗

18位“民间高人”云端教学

受疫情影响，温州成了湖北之外的另一个“重灾区”。但这半个多月以来，温州市民俗体育运动协会接连发布了近20个室内运动视频，让不少人又重燃起运动的热情。其中既有八段锦、易筋经、五禽戏等这样耳熟能详的舒缓放松方式，也有俯身操，脏腑拍打运动，以唱歌调理呼吸、强身健体等有趣、时尚的锻炼方法。

据悉，本次活动共有18位世界冠军、运动医学专家、非遗传承人、海外温州人等民俗技艺达人参与分享民俗绝技。

众志成城 18位民俗体育达人齐参与

“农历新年前后，新冠肺炎疫情蔓延，我连续几天在考虑如何发挥民俗体育的独特优势，助力温州打赢返场艰巨的战‘疫’。”温州市民俗体育运动协会主席王怀亮说，“协会拥有丰富的体育人才资源，于是我想到将他们与宅在家中的市民互动起来。”

1月底，温州市体育局、温州市体育总会发出倡议，鼓励市民居家做好体育锻炼。王怀亮说，他们立即策划推出“浙里乐”居家活动，此后连续邀请毛娅绮、蔡颖颖、林国明、蔡景瑞、周建平等18位具有较大影响力的民俗体育达人，让他们通过视频和图片的形式为居民传授“独门技艺”。这些上线的民俗体育达人包括世界冠军、百艺名家，他们通过“展一招、教一技”，为民众推广科学、有效的居家运动方法。

此次活动还引发不少海外侨团侨胞的爱国情怀，法国、意大利等多国侨团发来各种视频，献技助力。其中，旅法“中医世家”蔡景瑞发来自创的柔体操，前突尼斯国家网球队队员MO也发来居家网球技艺视频。

打响品牌 讲述“我和体育”的故事

事实上，不仅在国内，在法国华人圈中，该活动也引起了不小的反响，而这与旅法温州侨胞蔡景瑞的积极努力分不开。

身在法国的蔡景瑞得知新疫情爆发的信息后，凭借数十年的医疗临床经验，与当地旅法华侨们一起，积极响应武汉大学校友会发起的捐助活动。她积极鼓励回法华人自我居家隔离，在这些居家隔离的300余名华人微信群里，不定期推送温州市体育局微信公众号的居家健身知识和卫生防护知识。从而使不少人练起了八段锦、太极、健美操等运动。还有人通过微信的形式，讲述自己和体育的故事。

王怀亮表示，民俗体育这次推出的“十八般武艺”，集结了民间智慧，意在让大家拥有更多的健身选择，也充分发挥温州社会力量办体育的优势，力争做传统民俗的传播者和推广者。

温州市民俗体育运动协会将于今年选择一个合适时间，在鹿城区举办浙江省第二届民俗体育精英赛，届时将展示更多民俗运动项目，搭建“民间高手”切磋平台，让民俗技艺惠及更多百姓。

（温体）

停课不停训

绍兴这所小学要全员一起“动”

本报讯 “我们虽然不能像医生护士那样上前线直接抗击疫情，但也要发挥自己的专业优势，在疫情防控的另一条战线上作出自己的贡献。”绍兴市越城区皋埠街道中心小学的体育老师们纷纷表示。连日来，该校积极响应“停课不停学”号召，在落实各项线上教育教学活动的基础上，针对学校体育特色，积极探索学生宅家体育锻炼的方法，提倡锻炼身体，提高免疫力。

学校健美操队开展了“提高免疫力，我们在行动”的活动，发动全校师生一起参与到居家健身打卡活动中。教练员王加敢编排简单易学的健美操动作，通过微信群同步讲解演示，参与学生每天在朋友圈晒视频打卡。该项活动原先才十几人的打卡发展到几百人参与，在学生圈内形成了一股健身潮流。

至于学校足球队喊出了“停训不停练”的口号，在线上召集全体足球队员，进行每天半小时的训练活动。足球教练陈锋线上示范，开设足球“宅家”训练小课堂，教学足球训练技巧。颠颠球、踩踩球，进一步提高球性。家长们积极响应，根据家庭条件按照训练内容、训练负荷、训练要求，陪伴与激励孩子认真训练。

五子棋队是学校刚组建的队伍，但面对疫情却不甘落后，纷纷喊着在家训练不缺席。教练员金英和外聘教练盛宏安组建五子棋钉钉群，自己摸索钉钉的各种功能，通过直播的形式对广大爱好五子棋的同学进行线上教学。虽然隔着手机屏，但隔屏不隔学，各种思路、各种讨论不亚于现场授课。

（绍体）

先预约再下水，爱好者抢着过把瘾

杭州这家水上运动俱乐部率先重整出发

“在家憋了这么多天，终于可以出来在水面上划艇了。今天我在西塘河中共划了10公里，感觉真是太爽了！”在河中畅爽了近两个小时后，60岁的于旨阳一脸开心地上岸，“就是第一次戴口罩划船，感觉还不太习惯。

为了抵御疫情，这一个月，大伙几乎都宅在家里。日前，杭州不少体育场、绿道等露天运动场所陆续迎来开放，爱动人士纷纷走出家门过瘾。位于和睦路上的杭州水尚皮划艇俱乐部也开始复工。“目前俱乐部开放采用的是会员预约制，每天限定30人，开放时间是上午8点30到下午5点，运动时间不予限制。需提前一天在群里接龙报名，并告知到场时间及运动项目，以便工作人员安排器械。”杭州水尚皮划艇俱乐部创始人徐水强表示，“据目前所了解的圈内情况，我们是杭州首个经过审批后开放的水上运动俱乐部。”

每名体验者入场前需测量体温，并出示绿色健康码。“一般年纪大点的会员，约的时间会早一些；年纪轻的则晚一点，一个假期下来，大家的作息时间还是和平时上班有些不同。”该俱乐部负责人徐健表示，他们要求大伙到了俱乐部之后不停留在公共场所，更衣拿桨后直接下水，全程必须戴口罩，相互之间尽量不靠近、不交流，“可以自带桨，也可以使用俱乐部的船艇，所有运动器械每天上下午都会进行两次消毒。”

至于很多人关心的，在水面上划行时是否要全程戴口罩，俱乐部目前并没有强制要求，但这些下水尽兴的运动迷们，仍清一色地戴着口罩，运动时间几乎都在1个半小时左右，要绕上好几个来回才肯上岸。

“考虑到春节刚过，又在家里呆了这么久，我们建议爱好者们在下水后主要还是先进行一些体力恢复训练，不急于反复训练动作和追求成绩。”徐水强笑着说，最近这几天天气晴朗，温度也很适宜，非常适合在室外练习皮划艇和桨板，“有想法的朋友可以先预约了来了解情况。”

（通讯员 徐 丽）

短讯

@金东

本报讯 连日来，金华市金东区机关老年体协的20多名会员，积极响应社区号召，踊跃参加所在小区的卡口检查登记、测量体温、为隔离住户传送物品、巡逻等防控工作。

（通讯员 余寿林）

@江山

本报讯 日前，江山市跑步协会会员在会长郑晓珍的带领下，为50位衢州市驰援湖北抗击疫情的医务人员寄送了价值5万余元的速干型衣物。据悉，50名医务人员被分配在4个不同的医院，江山跑协会员又按照不同人员不同尺码进行分拣分类贴好标签后分别寄出。

（通讯员 毛武俊）