

余姚月创视频 397 件 带动数万人云上舞



为全面做好疫情防控工作,发挥体育力量,余姚市体育部门纷纷积极响应宁波市委、市政府号召。其中,余姚市健身运动协会首当其冲,短短一个月,创编居家健身短视频 397 件,在线上示范。协会 1000 多位会员分别在各自的社交平台上传播,带动数以万计群众健身锻炼防疫疫情。

据悉,原定于 2 月份举办的“全市迎新春广场舞操联盟交流大会”改为网上进行。在网上举办居家健身锻炼短视频比赛,需要有宣传发动、示范推广、审核剪辑、上传发布、统计存档等一整套

组织管理班子。疫情开始时,余姚市健身运动协会的许多会员都在参加社区、村庄、交通卡口等疫情防控志愿者活动。当他们得知协会推广居家健身锻炼大型活动急需人手时,二话不说踊跃报名,积极担当居家健身网上比赛各个岗位的志愿者。

作为疫情防控志愿者,宁波市健身运动协会副主席、兰江街道磨刀桥村妇联主席胡东军,在完成值岗任务基础上,帮助群众居家健身锻炼,并在协会群上传视频交流。她在深夜值班间隙,和队员一起,在帐篷内跳《志愿者之舞》健身,反映疫情防控志愿者信心。协会排舞教练韩建斌在接到任务后,当即行动,3 天时间创编《居家健身舞》并亲自

演示,2 月 1 日作为第一个视频教程在余姚市健身运动协会的网络平台上发布。她还鼓励女儿一起参与,母女俩共同创编演示“单人柔力球”“双人健身操”等视频作品。

协会健身操教练黄海风按照协会要求和群众居家健身锻炼特点,创编简单易学的“有氧健身操”,用手机拍摄制作成 7 个短视频,先后上传到群里示范,受到追捧。协会广场舞教练、市公证处工作人员施小丽,白天上班,晚上在网上指导群众居家健身锻炼。她请自己 70 岁的母亲当舞伴,一起用三个晚上完成《母女居家双人舞》。施小丽每天晚上还抽空帮助舞友剪辑视频上传,常常忙到深夜 11 点多。

“云齐舞”是协会健身舞教练郑姚琪的杰作。疫情期间,她让学员们各自在家对着手机齐舞《平凡天使》,向最美逆行者、白衣天使致敬。8 个队员的家庭,跳着同一首舞曲,隔空连线,方式新颖。郑姚琪还把古典舞加入健身元素,编辑成长 1 分钟、有配乐示范、有分解动作,雅俗共赏的教学视频,深受居家健身舞爱好者的喜爱。

在居家健身网上比赛活动中,协会各团队的领队、教练、会员骨干身体力行,带动周围群众一起居家锻炼参加网上比赛,从 6 岁小朋友到 70 多岁退休老人年龄跨度大,参赛热情高,远超过了往年线下体育赛事活动规模。

(余体)

答题竞赛过足门球瘾 场地进家门乐享运动

见习记者 汤景阳

近年来,门球成了风靡老年圈的一项运动。每年的 2、3 月,是杭州西湖区门球运动协会的比赛月,而今年由于新冠肺炎疫情的影响,依赖于户外场地的门球比赛不得不暂停。为此,西湖区门球运动协会组织开展了网上答题竞赛活动,让会员们尝一把“门球瘾”。此外,还有会员在家铺草皮,把训练场“搬”到了家里。

“往年这个时候,可是相当热闹的!”72 岁的西湖区门球运动协会会长王柏妹说,按照惯例,协会会在每年 2 月和 3 月在城北体育公园举办元宵杯、“三八”妇女节杯两场重要门球赛事,“今年报名的队伍有 32 支,我们组委会很重视,年前就开始准备物资,秩序册也都打印完成了。”然而,随着疫情防控越来越严,两场赛事不得不取消了。王柏妹说:“现在疫情这么严重,我们做不了什么大的贡献,但是不出门这件小事,我们还是可以做到的。”

为了让大家能安心地居家抗疫,

协会专门举办了一场答题竞赛活动,内容分为“门球知识”和“抗疫知识”,王柏妹把试卷发到群里,会员们纷纷下载,参与人数达到了一千多人。会员们在家答完题,会把试卷发给王柏妹让她来评卷,不过在一些比较冷门的知识点上大家会出现小分歧,于是大家在电话里、群里进行热烈地讨论。这样一来,居家的日子好像也没那么枯燥了。

王柏妹告诉记者,除了答题,会员还有别的解压方式。协会中有一位韩师傅是做草皮生意的,有些会员便找到韩师傅要了几块旧草皮,再拼接几块边角料,把它铺在院子里当作一块“迷你”的训练场地。“大家要是手痒了,就带上球杆,每天在草皮上练练球找找手感。虽然草皮面积远够不上正规标准,但也是一种不错的在家放松的方式。”王柏妹说,“等疫情过去,协会将考虑把大家期盼已久的赛事给补上,满足大家的心愿。”

记者还了解到,近年来门球运动已不再是老年群体的“专利”,在杭州拱墅区、萧山区等地,不少孩子和年轻人也纷纷参与进来,享受这项运动的乐趣。



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
DAFENG SPORTS
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