

传承“非遗”让快乐动起来

甬城空竹“抖”进全民健身大家庭

本报记者 余敏刚

每周三,总有一群宁波市民簇拥在宁波大剧院广场上的一角。走近一看,原来是数十名空竹爱好者正在进行表演。只见一位老大爷身穿写有“甬城空竹”的服装,腰上别着一根长约五尺的棉线绳,一边转动着身子,一边随着腰部不断抖动,空竹加速旋转,发出一阵阵悦耳的鸣声。

偶然结缘 成为空竹达人

这位老大爷,名叫刘仁龙,今年69岁,与空竹结缘已有5个年头。“当时在公园锻炼时看到有人玩空竹,抖得不亦乐乎,就产生了兴趣。”刘仁龙说,没想到自己这一练,竟练成了空竹达人。

“抖空竹看着容易,但是想要抖得好,抖出花样,就必须下狠功夫。”刘仁龙说,刚接触时,空竹经常掉下来,甚至还打到自己。因为练抖空竹,他磨坏了不少裤子。但想着别人能玩出那么多花样,自己也一定能玩得出来。凭着这种信念,他坚持了下来。

刚开始那几年,他向不少老师“取经”,最佩服就是队长叶恒军。刘仁龙说,叶恒军只要一有时间就把空竹拿出来琢磨。如今,“回头望月”“穿越时空”“守株待兔”等百余个花式动作,也只有他能够表演得游刃有余。

“哪有这么神!”一旁的叶恒军说,“抖空竹是耐心活,这是一

项集娱乐性、健身性、竞技性、观赏性于一体的传统健身活动。看上去是个很简单的上肢运动,锻炼的部位仅限手臂,其实不然,它是一种全身运动,要靠四肢的配合完成,非常考验人体的协调性和平衡能力。”

谈话间,叶恒军现场表演起了自己的绝活。只见叶恒军挺直腰板用腰部发力,然后,一个硕大的空竹在他腰间不停转动。空竹在空中划出美妙的弧线,叶恒军一边做着各式动作,一边气定神闲地与向队员指导技术要点,他精彩的表演也赢得了围观队员和市民的称赞。

空竹加入全民健身大家庭

谈起甬城空竹,叶恒军回忆道,四五年前,宁波玩空竹的人不多。人们对这项非遗运动并不太了解,甬城空竹的前身是江北区空竹协会,那时候队员基本上都是退休的大伯大妈。

为了弘扬这项非遗运动,叶

恒军想了各种办法推广。直到在2017年的某一天,叶恒军突然想到了将空竹习练地点放在了人流量较大的公园或者广场,效果一定好。果不其然,不少市民在看到表演后,踊跃报名加入其中。

如今,如今甬城空竹已经由原来十几个人发展到四十几人,叶恒军与队员们也逐渐养成了一个习惯,不管走到哪,都随身带着空竹,高兴了就可以随时抖起来。在他们的致力推广下,空竹这项运动逐渐被广大市民所接受。

此外,叶恒军还将空竹与舞龙进行组合,赋予这项技艺更多的观赏性。每当习练空竹时,总会有许多人围观。空中翻飞的空竹,赢得了掌声、叫好声,这更加激励了他们习练空竹的动力。

当空竹运动被正式确定为宁波全民健身运动项目时,叶恒军和他们的队员更是信心倍增,每天习练时间也随之增加。之后,甬城空竹也被邀请到每年宁波举行的“一人一技”的活动中进行表演。

“玩空竹真的很幸福,我们这些老年人,不仅仅是收获身体健康,更多的是拥有了和老朋友一起相聚一起运动的快乐感。”刘仁龙笑着说。

传承非遗 让更多人参与

甬城空竹在外表演的机会多了,目前在当地也小有名气了,不过叶恒军和队员们心中却有一个更大的梦想,那就是传承这项非遗运动。

叶恒军和队员们在空余时间将空竹动作以视频和文字的形式展现出来,编辑成一套完整的教程。同时,这套空竹课程已经被安排在宁波江东中心小学、宁波鄞江镇中心小学等多所学校的体育课上,空竹不仅丰富了孩子们的体育课,也让越来越多的孩子爱上这项运动。

“孩子们是祖国的未来,也是最好的传承者。”叶恒军坦言,在学校定期上课期间,孩子们玩空竹的每一张笑容都让他记忆犹新。



热力开跑

近日,中国海影城第二届跑男运动会热力开跑,数百名企业职工组成试跑团,抢先体验全新项目,活动现场趣味盎然,精彩不断。据了解,活动在去年经典项目的基础上,增设了星球大战、指压板三段跳远、开心消消乐、水枪射击战、彩色炸弹等趣味项目,丰富体验、增强互动。

通讯员 黄 玎 蒋曼儒



短消息

@镇海区

本报讯 近日,宁波市体育局考察组对镇海区2020年市级体育产业发展资金项目库申报项目进行实地考察。今年,镇海区共有走运健身智能健身衣4.0创新与研发、帅可武术连锁经营、道魂跆拳道城市联赛等3个项目申报市级体育产业发展资金项目库,经宁波市体育局申报材料审查,3个项目顺利进入实地考察阶段。

(通讯员 朱 恒)

@海曙区

本报讯 近日,为了及时缓解体育企业在生产经营中面临的困难和问题,海曙区文化和广电旅游体育局多措并举开展精准帮扶,为体育企业纾困解难,助推体育企业走出“疫情困境”,释放体育产业经济活动。

通过政策上门,减轻企业负担,帮扶内容涵盖贷款优惠、专项信贷规模支持、税收社保减免等40余项惠企政策;开展资金补助,提振企业信心,鼓励体育企业进行省、市两级的体育产业引导资金项目的申报工作;做好服务推广,稳定企业发展,拓宽其销售渠道,增强市场竞争力,海曙区充分利用各种媒介、平台进行推广宣传。

(通讯员 林 瑜)

宁波首次线上跳绳大赛下周举行

本报讯 跳绳是一种非常有效的健身方式,简便易行,老少皆宜,疫情期间有不少市民就是通过跳绳的方式运动健身,为此宁波市体育部门将推出首次线上跳绳比赛——“疫起跳绳”2020年宁波市网络跳绳挑战赛将于4月28日-5月5日举行,高手们不妨来战。

“跳绳有很多竞赛项目,比如30秒单摇、3分钟单摇、个人花样、车轮跳、10人长绳“8”字跳等,宁波选手在全国和全省比赛中获得过不少冠军。”承办市网络跳绳挑战赛的甬体跳绳俱乐部负责人表示,以30秒单摇项目为例,宁波市青少年高手在30秒时间里可以跳200余次。

据了解,去年12月,我省举

行了首届中小学生跳绳锦标赛,宁波代表队在团体和单项比赛中夺得多个冠军。比如中学组“30秒单摇”项目男子冠军陈江毛的夺冠成绩是104次。

跳绳竞赛中,单摇比赛成绩统计的只是单脚跳数,实际上选手完成的次数要翻倍,也就是说,陈江毛在30秒时间里实际跳了208次。这个成绩快到什么程度?折算下来就是:平均每秒钟跳6.93次!

疫情期间,跳绳是一项颇受欢迎的居家健身运动,对青少年学生来说,还是体育中考项目,参与度更广,“疫起跳绳”2020年宁波市网络跳绳挑战赛应运而生。本次挑战赛设两个大项:30秒单摇跳、家庭亲子跳(仅限家长和孩子1组,不限性别)。

其中家庭亲子跳为30秒1带1单摇跳,30秒单摇跳则按年龄性别分组,分设幼儿组(5-6岁)、儿童组(7-8岁)、少儿组(9-10岁)、少年组(11-13岁)、青年组(14-18岁)、成年组(19岁以上)。选手在比赛中必须采用同一个跳绳姿势,否则成绩无效(并脚跳或两脚交替跳只能选择一种)。

根据竞赛规程,企事业单位、俱乐部、个人均可报名,个人参赛者需于4月27日17:00前在“体育宁波”微信小程序上完成报名,团队参赛则将报名表发至主办方指定邮箱。报名成功后,只需录制跳绳视频(视频不能剪辑),并在5月5日17:00前发至组委会指定邮箱即可参加比赛。

(通讯员 戴 斌)