

6岁男孩30秒跳了147次

宁波首次线上跳绳大赛幼儿绽光彩

“疫起跳绳”2020年宁波市网络跳绳挑战赛近日决出各组别冠军,这是宁波首次线上跳绳大赛,由报名者自己录制跳绳视频,发送至组委会指定邮箱,然后裁判观看视频确定每个选手的成绩。参赛的各路选手表现都相当不错,5-6岁最小年龄组尤其出色,获得男子冠军的王皓琪30秒内成绩达到了147次。

疫情期间,不少宁波市民的居家健身运动就是跳绳。作为一项简便易行、老少皆宜的休闲运动,跳绳既有趣味性,也可以让身体的呼吸系统、心脏、心血管系统得到充分锻炼。有测试显示,每分钟跳140次、连续跳10分钟的运动效果相当于慢跑半小时。

为鼓励更多市民尤其是青少

年通过简便的方式参与健身运动,宁波市首次网络跳绳挑战赛应运而生。本次比赛设两个大项: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秒单摇跳则按年龄和性别分组,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)。

各组别选手中,30秒单摇跳最小年龄组男子冠军王皓琪获得裁判们一致赞许——他在30秒时间里完成了147次!“孩子喜欢跳绳,得到过几名老师的技术指点,不过还没有花太多时间好好练习。”王皓琪的妈妈介绍,孩子目前6周岁,是蛟川双语小学一年级学生。

从幼儿园中班开始,王皓琪就尝试了不少运动项目,如滑板、速度轮滑、冰球、足球、拉丁舞等。在学速度轮滑的时候,跳绳作为热身项目练习。“考虑到上学以后对跳绳有要求,所以我鼓励他多练。给他看抖音里面双摇的跳法,他能很快跟着学会,有时候还自己编花样跳法。当时轮滑教练是个多面手,给他传授了跳绳技巧,他的进步就更大了。”王皓琪妈妈说,去年9月孩子读小学了,也有一位老师指点了他。

就这样,王皓琪对跳绳越来越有兴趣。今年寒假里,他每天练习30分钟,还向妈妈表示:“我跳1小时也没问题。”连续跳30分钟,王皓琪平均每分钟成绩能达到200次以上。

本次挑战赛青年组男子冠军陈祥桦是来自宁波市第二少年儿童业余体育学校的拳击运动员。该校拳击教练范行东相告:“跳绳是拳击运动员常用的一种训练方法,可以锻炼下肢力量、协调能力、步法移动能力。”前段时间学生因为疫情没有返校,教练向他们布置的居家训练计划中就包括跳绳。

范行东介绍,目前拳击队各个年龄段的选手跳绳成绩会有高下,不过30秒单摇成绩普遍能达到百余次,好的超过150次。“这次队里专门举行了选拔赛,我看他们对着摄像机跳绳还是有点分心,没有表现出最好状态。”范教练认为,这在一定程度上也是对队员心理素质的一种训练。

(通讯员 戴 斌)



拍手跺脚 欢笑满堂

早晨,随着优美的音乐声响起,金华东阳市画溪小学各个班级内不约而同地响起了拍手声、跺脚声,同时还伴随着清脆而欢乐的笑声,学生们正跟随屏幕上的哥哥姐姐们学习做室内健身操。

通讯员 陈威青 喻晓霞 文/摄

小健将们按下“复训”键

本报讯 随着新冠肺炎疫情在国内稳定,学校开学工作井然有序,绍兴市群贤小学于日前正式按下“复训”键,分批恢复运动队训练。

校园足球运动是该校的体育特色,学校一直重视足球队的发展。开学后,学校做好了足球队复训的充分准备,一方面,由教练员了解队员宅家期间的颠球、运球练习情况,及时掌握队员信息;另一方面,学校添置口罩、消毒液、测温仪等防疫物资,整理并添置了足球训练的器材,为复训提供了保障。

三至六年级48名校足球队员经过一个超长假期的宅家学习和锻炼,重返校园绿茵场,他们个个精神抖擞、状态极佳。在温暖的阳光下,队员们用心聆听教练讲解,认真练习运球,小组配合传接球。浓厚的训练氛围中,队员们娴熟的动作为宁静的早间校园增添了一道靓丽风景线。

据悉,近阶段,该校足球训练以传递球、运球、颠球等恢复体能的内容为主。与此同时,学校田径队、篮球队、排球队、象棋队等运动队也正在做复训前的准备,随着教练员培训、队员名册编排、复训计划制订等工作的完成,复训时间已经正式提上日程。

(通讯员 金春琴)



步行的途中还能读诗词、做实践 舟山一小学开设透气锻炼课

复课以来,为保证学生户外活动时间,缓解戴口罩带来的不适,舟山市南海实验小学特别开设透气锻炼课,鼓励学生做好校园步行、做操锻炼等,全力保障学生每日体育锻炼、户外活动。

锻炼时间错时排,分路线。为避免各班级学生聚集,学校专设大课间、午餐后、阳光活动三个时间段为游园步行锻炼时光,分年级段错时进行。学校精心规划了三条路线供各年级步行。学生摘下口罩走出教室,行走中保持1

米的距离,感受校园美景的同时,还能做到适度锻炼。

“七彩阳光”广播操、南小自创的手指操、豆豆龙、徒手操、绳操等都是小朋友们喜爱的室外锻炼项目。各年级各班级分区块、分项目在老师和小干部们的带领下有序锻炼,使大脑更清醒,让学习更高效。同时,每天让学生有固定的时间在阳光下“目”浴阳光,让小朋友们的眼睛得到彻底放松,缓解眼疲劳,提升眼健康。

该校负责人表示,校园透气锻炼课鼓励学生走出教室,沐浴阳光放松身心,做好锻炼。在活动中不仅缓解了学生因学习带来的疲倦感,呼吸到了清新的空气,还让大家欣赏到了南小美好景色,浸润诗词文化。“舒活舒活筋骨,眨眨眨眨双眼,抖擞抖擞精神,让大脑、身体、眼睛全身心得到彻底放松,让小朋友们用良好的情绪和状态投入下一阶段的学习。”

(通讯员 佳 泉 燕 波)