



热爱运动,热爱跳跃,追梦的女人最美丽 省女子体育节健美操比赛“悦动”绍兴

本报讯 近日,女儿红·浙江省第三届女子体育节“森山杯”健美操比赛在绍兴市文化中心帷幕。来自全省8个城市代表队的144名运动员根据年龄分成地市A组、地市学校B组、地市学校C组、省直机关乙组4个组别,参加省编徒手健身操、自编徒手健身操、省编器械健身操和自编轻器械健身操项目。

在比赛现场,有这么一位舞者台风优美,一招一式光彩耀人,她叫胡丹,今年61岁。胡丹谦虚地说:“我小时候是省体操运动员,后来当了艺术体操教练。现在每天保持健身一小时,长期坚持锻炼使得身材体形就一直保持这个样子。”当问及,这么多年的健美操运动给你带来什么收获时?胡丹分享了她的健身经验:首先要拥有健康的心态,让自己更有活力,经常锻炼,参与运动,多与人沟通。

由年轻教师为主组成的丽水队参加四个项目都获得了优异成绩:省



编规定器械操比赛中获得第一名,自编徒手操第一名,自编轻器械第二名,省编规定徒手操第二名。

这一支由丽水市青田县多所学校的老师组成的健美操队,队员们来自不同学校不同教学岗位,有教语文、

音乐和体育的,她们利用暑假的休息时间,刻苦训练,积极备战,最终取得了优异的成绩。“我们并不觉得训练辛苦,因为体会到了团结拼搏的精神以及强烈的集体荣誉感。”她们如是说。
(通讯员 冯建华)

“双提升”+“双活力” 诸暨释放体育新动能

今年的女子体育节启动仪式暨趣味定向比赛开幕式在诸暨市西施故里景区内举行,这是今年诸暨体育活动中最为亮眼的赛事之一,也是诸暨市民“家门口”的高大上的体育盛宴,很好呈现了诸暨打造““运动休闲城市”、弘扬“西施马拉松”精神的特色和魅力。

比赛期间,诸暨还承办了省第三届女子体育节的篮球赛事,来自全省各地10个代表队的100多名运动员,在篮球之乡诸暨上演了精彩对决,合理的赛事安排,贴心的后勤保障,受到了多方好评。

今年以来,诸暨市教体局紧紧围绕诸暨“三大工程、七项行动”和“绍兴市体育局6项重点工作”,统筹做好疫情防控和全年体育重点工作。

诸暨市教体局广泛开展宣传引导,浓厚了全民健身氛围。该市及时发出居家健身倡议,充分发挥全市社会体育指导员力量,开展线上日常科学健身指导,共同抗击疫情。

同时,诸暨市教体局切实加强学生体质监测,促进学校体育工作水平提升,坚持青少年体质提升和竞技体育后备人才培养同步发展,加大学生体质监测工作力度,打好基础。通过不断健全管理机制,安全有序恢复赛事活动,主动适应疫情防控常态化需要,不断健全各项体育管理机制,审慎、安全、有序恢复体育赛事活动。

此外,诸暨市教体局通过持续抓好体育民生实事,加强群众体育基础设施保障,围绕省运会金牌目标,加快提升竞技体育实力,依托运动休闲城市打造,加快体育产业融合发展。

接下来,诸暨教体局还将致力推动学生体质健康水平和省运会备战水平“双提升”,致力增强群众体育和体育产业“双活力”,努力开创诸暨体育发展新局面,不断为运动休闲城市建设注入新动能。

(通讯员 寿杨桂)

舞台上她是灵魂舞者,操场上她是活力园丁 这位体育老师组队带孩子们跳起健美操

见习记者 李笑莹

8月16日,浙江省第三届女子体育节“森山杯”健美操比赛在绍兴市文化中心举行。杭州代表队身着红色比赛服装,踩着音乐的节奏展现优美的舞姿,透露着青春和活力,一上台就获得17.45全场最高分,最终夺得省编徒手健身操和自编轻器械健身操一等奖。

杭州代表队的赖克慧除了是在舞台上的参赛运动员之外,还是日常带领同学们在体育课上奔跑的老师。

舞台上的“明珠”

舞台上,赖克慧手持扇子,轻柔舞动,腰间的缀饰随动作的变换摇摆,与其他队伍整齐划一风格迥然不同。“这次编排跟我们以往的风格都不一样,大家在轻器械上面准备了两种道具,一个是传统文化体现的扇子,另一个是鼓,让两种不同风格的道具轻器械编排在一起,融入节目产生一种新的美感。”赖克慧说。为了让更多人看到队员们的青春活力,从服装设计到动作编排大家都花了不少心思。

“在这次比赛中,我们也非常注重展现队员的个人特点,比如王思瑶之前有民族舞的底子,身体柔韧性比

较好,所以在舞台上一些表现身体柔韧度的动作就会交给她来完成。我之前有健身操的底子,在场上一些有力度的动作就会由我来负责。”赖克慧说。她从2018年加入蕞红啦啦队,收获颇丰,不仅参加了2019年央视春晚的舞蹈表演,还参加了绍兴2019女排世俱杯开幕式演出。

在比赛开始前,为了确保比赛顺利进行,蕞红啦啦队还进行了三天的集训。团体赛十分考验队员之间的配合程度,而赖克慧表示,集训的过程要比普通人想象的轻松一些。“大部分人都是有舞蹈基础的,所以我们训练的时候也比较方便,大家磨合的



时间也比较短。因为平时比较默契,所以我们这次也非常有信心,就是冲着第一名来的。

操场上的“园丁”

台上,赖克慧是聚光灯下的舞者;台下,她是操场上带领孩子们训练的体育老师。

2017年,赖克慧来到杭州市澎雅小学。她偶然发现,孩子们似乎对啦啦操特别感兴趣。于是当年她就组建了“杭州市澎雅小学sunny啦啦操队”。组队三年,小队员们取得了不少成绩,2019在杭州市少儿啦啦操电视大赛中

获得少儿组规定花球一等奖、在杭州市第二届青少年健美操、啦啦操公开赛小学组中获得自编街舞啦啦操一等奖……

“刚组建的时候,我让小朋友们自主报名,结果发现报名的人真不少。刚开始孩子们的能力参差不齐,大家的身体协调性、柔韧度差别很大,但是大家喜欢啦啦操,所以平常训练也比较开心愉快,家长

也特别支持。”赖克慧说,“现在我们已经有了20多个小队员了。平时放学之后我也会带着小朋友们一起跳健身操、啦啦操,孩子们很聪明,学得很快。”

赖克慧表示,健美操融体操、音乐、舞蹈于一体,通过跳健美操、啦啦操,可以改善体质和塑造体型,今后希望有更多的孩子能够加入队伍,认识到锻炼的重要性。