

老人带新人 健身传递爱 绍兴柯桥有支公益教学的太极拳队伍

近日,在绍兴柯岩风景区停车场上,每天都可以看到30多人身着太极服,跟着师傅一起练习的样子,多的时候有40多人。他们中有练了十五六年的老师傅,也有刚入门的新手。老人带新人,师傅教徒弟,关键还都是免费的,只要愿意学,都可以加入到这个队伍中。“坚持打太极的好处很多,可以疏通经络、放松神经,还可以增强心血管功能。”一位太极爱好者如是说。

“这个剑法的步子要稳一些,剑伸出去要有力,动作再流畅些。”家住夏宫的唐素珍才学了一年,在师傅戴国忠教导下,剑术已经有模有样了。

这支太极拳队伍叫做高尔夫太极队,师父戴国忠是一名资深的太极拳爱好者,练习太极拳有15年了,参加各类比赛拿了许多奖,其中不少是金奖、个人全能奖。在他的带领下,高尔夫太极队逐年壮大,形成了一批坚持练

习,“拳艺”精湛的队员,常在省、市举办的武术、太极比赛中获奖。前不久,高尔夫太极队队员在浙江省第六届太极拳公开赛暨绍兴市第七届传统武术邀请赛上获得了金奖。

高尔夫太极队的成员王丽仙就是戴国忠教出来的,她练习太极拳已经有7年时间。“早上2个多小时练习下来,人浑身舒畅,原来经常有小毛病,自从坚持练拳以后,感冒也少了,腰酸背痛的状况没有了。”王丽仙说。“如今高尔夫太极队的66名成员加入了绍兴市武术协会,最大的85岁,最小的40岁,很多人都坚持了近10年,他们大多是柯岩街道居民,因为共同的太极拳爱好而走到一起。”戴国忠说,他练习太极拳之前患有失眠症,总是处于浅睡眠状态,坚持练习1年后,失眠得到了改善,现在五十多岁的他,精神很好,体力



不输年轻人。

据悉,高尔夫太极队此前曾被列为柯桥民政局的首批公益创投项目。太极队经常去敬老院、社区教学,鼓励引导老人们练习太极拳健身,坚持义务教学,吸引了周边不少小区居民加入,形成了太极拳强身健体的良好氛围。

(通讯员 沈 潇)

有语音提示 会指导动作 舟山普陀户外智能健身2.0版亮相

“这个智能器材太好了,有语音提示,会指导动作,告诉你锻炼时间,消耗多少热量。”近日,舟山市普陀展茅文化广场新增了一批智能健身器材,附近居民余翠琴在智能蹬力器上体验了一把,就迫不及待地分享起了使用感受。在使用器材时,运动时间一旦达到5秒,智能系统自动启动,语音播放动作要领和运动指标。同时屏幕上可以看到运动时间、运动次数、卡路里消耗及动画演示等。

在一台太空漫步机前,居民王女士用微信扫描设备上的二维码,她的运动相关数据,立马显示在手机上。“很容易操作,有了智能健身器材,实时掌握健康信息,有利于科学健身。”王女士说,健身器材靠太阳能发电,晚上能亮灯,还装有遮阳挡雨的顶篷,人性化设计很周到。

据悉,作为舟山市首批试点,普陀区开展了二代智能健身路径建设,总投资70余万元,健身路径包括健身车、漫步机、蹬力器、椭圆机、划船机、扭腰器、揉推器、推举器、背部训练器等活动器材。目前已完成东港体育健身公园、莲花洋公园、展茅文化广场、螺门村级健身广场、六横镇点位的器材安装及调试工作,并投入试运行。桃花镇布点项目正在建设中,预计本月中旬投入使用。

“此次二代智能健身路径建设,是室外体育健身器材产品的迭代升级,还利用技术和网络,增强市民健身的趣味性和吸引力,希望能在‘动起来’的基础上,让全民健身更加科学,打造更健康的生活方式。”普陀区文广旅体局相关负责人说,下一步将继续加大全民健身智慧化建设,进一步完善户外体育设施,满足不同人群体育锻炼需求,使老百姓获得更多个性化、科学化、智能化的运动体验,真正实现全民健身与全民健康的深度融合。

(通讯员 陈中耀 周 琼)



运动加油站

近日,“湖州运动加油站”进入环渚学校,由社会体育指导员给学校六年级的孩子们示范单杠双杠的一些体操动作,现场氛围热烈。随后,社会体育指导员葛骏向学生介绍了“湖州运动加油站”。据悉,这是“湖州运动加油站”首次进入学校。

通讯员 张 欣

运动大礼包来了! 黄龙体育课走进校园助力体教融合

本报记者 陆一帅

“什么时候再来?”杭州市彭博小学孩子围着教练问。是什么活动让孩子们这般不舍?原来是黄龙体育课来了。11月16日,“黄龙体育课进校园”彭博小学专场暨“体教融合”协作基地授牌仪式在彭博小学举行。助力双减、探索体教融合新模式,让更多孩子爱上体育运动,黄龙一直在行动。

操场上,五年级学生黄江宁非常投入,奔跑、跳跃,每一次传球、每一次得分,每一次助攻都能让他兴奋许久,因为这是他第一

次接触橄榄球运动。他的评价是:有趣、好玩、还想玩!

另一边的棒球场上,孩子们蓄力传球、挥棒击球、加速跑垒,体验了与棒球的亲密接触。和很多孩子一样,张诺希也是第一次接触棒球,对这项运动充满了好奇:“黄龙体育课是我们的运动大礼包,希望这样的活动越多越好。”

近年来,黄龙体育中心的专业教练队伍为全省各地的孩子们带去足球、网球、羽毛球、棒球、橄榄球、少儿搏击等体验课,深受同学们的喜爱与欢迎。“下一阶段,

中心将围绕赛事活动、课程合作、师资共享、学术交流等方面与各大校园开展紧密合作。”黄龙体育中心主任沈斌总结到。

彭博小学校长项一喜表示,黄龙体育课助力体教融合创新发展,开拓了孩子们的视野,将进一步激发孩子们体育课的兴趣,提升运动技能,提高健康水平,受到全校师生的欢迎。

此外,黄龙体育中心还向杭州市彭博小学捐赠了价值50000元的运动器材,为校园体育事业增添新动力。