

参加比赛稳拿第一,还有学生考入北体大 永嘉空手道:“拳打脚踢”出高手

永嘉的空手道运动因为抢得发展先机,从2016年开始,囊括市级各类比赛冠军,并为省队输送多名优秀选手,默默孕育了一批空手道高手。

稳拿第一,市级比赛的常胜将军

11月25日一大早,温州市特殊教育学校专职体育老师孔林焰,敲开了永嘉县体育运动学校教练薛国聪办公室的门:“我是来请教和搬救兵的,学校的空手道小组急需专业教练的专业指导。”

“我们学校去年组建了空手道兴趣小组,从最初的3个人发展到了今年的29个人,越来越多学生表现出了对空手道的喜爱,所以希望少体校能支援我们专业的空手道教练。”孔林焰说,之所以找到县体育运动学校,是因为放眼整个温州市,这里的空手道水准是最高的。

改变命运,“体学兼优”就读名校

“空手道改变了我的命运,我要更加努力训练争取更好的成绩回报空手道。”在训练场地,18岁的张维佳一头短发,冲拳、侧踢、格挡,招招迅猛式有力,远看就是一个机灵小伙,近观才见她是腼腆姑娘。

张维佳此前是练跆拳道,2019年开始转练空手道。“之前对空手道一无所知,好在有跆拳道基础,我就拼命练。”张维佳训练时对自己很狠,竞技空手道讲究“寸止”,

薛国聪是永嘉县第一批空手道教练,他见证了温州空手道运动的兴起。2016年,当时的永嘉县体育运动学校跆拳道教练薛国聪和陈久赛敏锐地捕捉到空手道的发展契机,在校领导的大力支持下,经过一段时间的“走出去请进来”学习,两人都拿到了空手道教练证。2017年,永嘉开始向省队输送优秀运动员,并组队参加了省空手道锦标赛,拿下5金。

良好的开局激励了他们的信心,2018年,永嘉县体育运动学校在原始拳道、摔跤队中选拔空手道选手,组队训练,参加温州市空手道锦

标赛,一举拿下15金5银3铜,夺下团体总分第一。“从此,在温州的空手道比赛中,只要永嘉代表队参赛都是稳拿第一。”对此,薛国聪十分自豪。经过几年的训练和比赛,永嘉空手道运动开始正规化,2019年,该校开始组建专业的空手道班。教练走遍全县各地学校,选拔动员适合的苗子报读少体校空手道班。目前,空手道班已有30多人,每天固定训练两小时,遇上参加比赛就加大训练强度。相比学校其他专业,这个班里群星闪耀,培养了3位国家健将、6位国家一级运动员、6位国家二级运动员。

要有控制地击打,不允许出现过重的攻击,这种“寸止”需要运动员千锤百炼。高强度的训练很快让张维佳的空手道天赋凸显出来,接连在全国性的比赛中获奖,2020年更是在全国空手道冠军总决赛中拿到全国第三,成为国家健将。已是省队队员的张维佳日前返回永嘉少体校,一边训练一边复习迎接高考。“只有学好文化知识才能让我的空手道水平

再上一个台阶,我相信自己能顺利考上大学。”给予张维佳信心的是她的师哥,目前就读于北京体育大学的陈建锦,同为国家健将的陈建锦是永嘉县空手道最好成绩的创造者,2018年省运会空手道第一名,2019年全国空手道U18锦标赛系列赛第二站团体第一名等,这些成绩为陈建锦进入双一流本科院校深造打下了基础。

(通讯员 董秀燕)

暖身健体

入冬以来,湖州市吴兴区戴山学校因地制宜,开展阳光冬季长跑活动。学生们在快乐的运动中,暖和身子,强身健体。图为12月7日跑步现场。

通讯员 金新林

跳绳、仰卧起坐、冬季长跑 东阳这所小学的大课间花样多

“一二年级小朋友一分钟跳绳开始。”“三至六年级同学一分钟仰卧起坐时间到,请两组同学互换位置。”近日,东阳甘井小学大课间的操场上异常热闹,满满都是孩子们运动的身影。

从11月开始,该校就安排了冬季长跑。“每天绕着操场跑几圈,以前多跑几步就气喘吁吁,现在可以跟上大家的节奏了。”一(1)班的代睿鑫同学说道。

到了12月,为配合学生体质监测,在冬季长跑后,学校特别安排时间让孩子们练习跳绳和仰卧起坐。

“跳绳和仰卧起坐都是需要平时经常练习,慢慢积累的运动,我们安排学生一起锻炼,创造运动的氛围。一天一天运动,一点一点进步,像我们一年级的孩子,经过三个月的练习,大部分都可以跳到100个以上了。”体育老师孙老师这样说道。

该校校长楼宇阳表示,学校坚持“每天运动一小时,快乐生活一整天”的健康理念,在大课间活动方面,不断推陈出新,不断丰富活动内容,让学生真正体会到“我运动、我快乐、我健康”的意义。

(通讯员 黄玲)

开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第21140期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日
本期全国销售金额:305,536,538元

本期开奖号码:05 24 26 33 35 09 12

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 2注 追加 1注	10,000,000元 8,000,000元	20,000,000元
二等奖	基本 117注 追加 66注	101,414元 81,131元	11,865,438元
三等奖	197注	10,000元	1,970,000元
四等奖	851注	3,000元	2,553,000元
五等奖	17,616注	300元	5,284,800元
六等奖	28,254注	200元	5,650,800元
七等奖	30,411注	100元	3,041,100元
八等奖	813,653注	15元	12,204,795元
九等奖	8,146,994注	5元	40,734,970元
合计			116,659,549元

1,116,819,863.25元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第21326期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:157,302元

本期开奖号码:02 06 07 14 15

本期出球顺序:07 02 06 14 15

本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	4,882元
二等奖	282注	50元
三等奖	4,783注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第21326期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:27,688,696元,本省(区、市)销售金额:2,382,554元

本期开奖号码:4 6 1

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	6,905注	547注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	18,810注	1,276注	173元

25,437,036.60元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21326期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:15,185,282元

本期开奖号码:4 6 1 9 1

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	90注	100,000元	9,000,000元
二等奖	90注	---	9,000,000元
合计	90注	---	9,000,000元

301,082,278.74元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜负平第21149期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:31,141,350元

本期开奖号码:1 3 3 3 1 0 1 0 0 3 3 3 1 0

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	45注	310,029.00元	13,951,305.00元
二等奖	1,022注	5,850.00元	5,978,700.00元
合计	1,067注	---	19,930,005.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜负平任选9场第21149期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:23,449,018元

本期开奖号码:1 3 3 3 1 0 1 0 0 3 3 3 1 0

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
任选9场	8,094注	1,854.00元	15,006,276.00元
合计	8,094注	---	15,006,276.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球6场半全场胜负平第21149期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:153,282元

本期开奖号码:3 1 1 3 3 3 1 3 1 3 1 0

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	49,050.00元	98,100.00元
合计	2注	---	98,100.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第21149期开奖信息

开奖日期:2021年12月6日

本期全国销售金额:1,214,202元

本期开奖号码:1 0 2 1 1 0 1 2

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	84注	9,251.00元	777,084.00元
合计	84注	---	777,084.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。



短讯

@海宁

本报讯 近日,海宁市桃园幼儿园举办“桃园杯”足球狂欢节,本次狂欢节以“足球健康嘉年华”为主题,通过让幼儿参加各类足球活动的形式,发展幼儿身体协调能力,培养孩子们自信、大胆、勇于挑战的品质。(通讯员 朱悦青 沈关忠)

@绍兴越城

本报讯 12月4日—5日,2021年“迎亚运”绍兴越城区中小学生阳光体育运动会击剑比赛在奥体中心击剑馆落下帷幕。21所区属中小学270名小剑客参加了比赛。(通讯员 何新海)