## 在浙过大年,运动更精彩

# 浙江省第二届居家健身运动汇正式启动

通讯员 裘钧霞 本报记者 王宇怀

**本报讯** 为了让全省群众过一个健康的春节,2月7日,浙江省第二届居家健身运动汇举行云发布活动,省体育局副局长胡国平出席云发布并启动了本届运动汇。

据了解,本次居家健身运动汇活动形式多样、亮点纷呈,延展了"家"的概念,号召更多群众居家开辟健身空间,呼吁大家走到身边的户外场所,在社区、居民楼边等"邻家区域"进行健身打卡,比如在家带娃的亲子互动游戏、去年风靡运动圈的"客厅马拉松"、唤醒身体的健身操等等,通过各式各样的运动促进家庭和睦,邻里和谐。

此次云发布活动邀请业内的体育明星教练进行科学健身教学视频录制,并在浙江体育公共服务平台("浙里办"APP搜索"体育公共服务专区")、中国移动浙江分公司(浙江移动手机营业厅APP、官微小程序、移动宽带电视大屏)开设"居家健身运动汇"专栏,结合科学居家健身难易程度对教学视频进行分类传播,让每一位"运动小白"都能够及时获得专业有效的科学健身指导。

除了展示居家羽毛球、瑜伽、乒乓球等健身互动的视频外,此次活动还联合了多家浙江省体育单项协会发起线上运动比拼,号召市民参与街舞挑战赛、平板支撑接力赛、亲子运动赛等线上体育运动比赛。

光学健身还不够?主办方联合杭州乐刻运动的LITTA健身直播平台发放1000万份共价值2.8亿元的健身课程礼包,用户可登录"浙里办"APP搜索"体育公共服务专区",进入"居家健身运动汇"专题页并观看2个科学健身指导视频领取健身礼包,即可免费获得30天会员权益,无限制参与瑜伽、搏击、舞蹈等多种居家健身直播课。

据了解,浙江省第二届居家健身运动汇活动将从2月7日云发布当天开始,持续到2月28日结束。活动期间内,市民只要在抖音、新浪微博平台发起"居家健身运动汇"话题,录制居家健身挑战短视频上传投稿即可参与活动。

## 溪畔舞太极

日前,杭州市富阳区场口镇72位太极拳爱好者齐聚湖源溪畔,举行"迎亚运 奔小康"场口镇新春太极展示活动,8支拳队展示交流了24式、28式、32式太极拳、49式武当剑、孙式太极刀等功夫。获得观众阵阵喝彩。

通讯员 鲍学红 孙燕鸣

## 强担当防疫情 优服务度佳节

# 金华为留金少年开展公益游泳培训

**本报讯** 日前,为切实做好新金华少年帮扶工作,解决他们的实际困难,共度一个暖意浓浓的春节,金华市全民健身中心聘请专业游泳教练,为留金外来务工人员子女(新金华少年)开展公益游泳培训,让学生们掌握游泳健身、生存和急救技能,避免溺亡事故发生。

现场,孩子们在教练的指导下学习游泳,现场气氛热烈。孩子们先在泳池边上进行热身运动,然后在教练指挥下,进泳池练习踢腿。等到孩子们都适应了水下环境后,教练便让孩子们拿起浮板到大泳池进行蛙泳训练。活动结束后,参加培训的少年们纷纷表示收获颇丰,学到了不少游泳的知识。

(通讯员 涂燕玲)

## "奔跑温州"享运动乐趣

# 社会指导员助力科学运动

**本报讯** 日前,"2021奔跑温州线下活动(七都站)在温州马拉松运动驿站——七都跑者之家举行。在冬日暖阳的照射下,跑友们不畏寒风、热情洋溢,随着工作人员的一声令下,开启了"2021奔跑温州线下活动(七都站)的环岛之旅。

"一个人可以跑得很快,一群人可以跑得更远",为了让更多的人能够健康跑步,本次活动还特意邀请了温马比戈教练郑崇好、李绍闹(市十佳社会指导员)为大家助力,指导大家科学运动。

据了解,在线下跑活动开展的同时,温州马拉松运动七都驿站揭牌,跑友在这里可以享受到更衣储物、免费茶水和活动交流场地等服务。

(通讯员 孟 远)

# 宁波江北:体育比赛迎新年

**本报讯** 新年到来之际,宁波市江北区的运动爱好者们纷纷以体育比赛迎接新年。江北区全民健身系列赛之羽毛球混双赛和篮球选拔赛在区全民健身中心内举行。

在羽毛球赛的现场,比赛开始之前,参赛队员们先进行有趣的抽签配对混双环节,参赛者们在快乐的运动氛围中确认了自己的搭档。比赛开始后,选手之间实力相当,比赛争夺激烈,整个赛事精彩纷呈。羽毛球在空中快速来回,挥拍扣杀、飞身救球等精彩场面不断。随着最后一个球落地,60岁的洪锡伟和何雪珠成为了本场比赛的冠军。

这边的羽毛球赛打得正激烈,那边的篮球选拔赛现场也热闹非凡。据了解,本次选拔赛设置了立定跳远、全场四线折返跑、全场"Z"字形运球三个项目。

此次篮球选拔赛共选出男、女篮40名优秀队员。这些队员将在接下来的2年时间里进行专业训练,并有机会参加宁波市2023年市运会。此次区队选拔负责人强调,"区队训练必须坚持、刻苦,有激情、有力量,注重团队协作。希望选拔进入区队的队员们获得更多成绩与荣誉,为江北区青少年篮球事业的发展添砖加瓦。"

(通讯员 刘兴旺)