

单杠玩出花式,男同事都敢“摔” 温州鹿城这位警花成了“网红”

近日,温州鹿城公安分局特巡警大队一则警花玩单杠、练摔跤的视频刷爆朋友圈,网友纷纷留言点赞,并对女警小姐姐强悍的身体素质和熟练的摔跤技法充满好奇。

机缘巧合进体校练摔跤

笔者来到特巡警大队时,警队正好在训练,走近一看,便发现了视频中轻松玩单杠、与男同事练习摔跤的主人公——郑璐璐。

郑璐璐是文成人,今年24岁,国家二级运动员,13岁就开始练习摔跤,一练就是7年,曾获得浙江省第十四届省运会摔跤比赛45公斤级第三名。

谈及为何会练摔跤?郑璐璐的回答只有四个字:机缘巧合。“记得那时我还是个五年级的学生,接近期末的时候,温州体育运动学校来我们学校挑选苗子,选拔方式就是一次综合体能测试。”郑璐璐说,起初只是把测试当作一次小学运动会,以享受和玩乐的心态去参加。

后来,温州体校的招生老师拿着测试结果找到她,说她的体能素质都不错,尤其是耐力,跑步更是同学中最快的。就这样,13岁的她走上了摔跤之路。

在郑璐璐刻苦训练夺省运会铜牌的视频中,她一气呵

成做了多个引体向上及其变式,并连续摔倒多名男同事,让人不得不惊叹她过人的身体素质。郑璐璐却笑着说:“那都是基本操作,体校的训练可比这难多了。”

“训练强度最大的时候,我们一天4练,清晨5点半开始训练,晚上9点才回去休息,有的时候还会主动留下加练。”郑璐璐说。

郑璐璐自小独立,13岁离开文成,独自在温州市区求学,训练刻苦。摔跤运动难免受伤,她的肩膀、手腕、脚腕、腰腿经常受伤,不过这对她来说是家常便饭。一般的小伤痛她都会扛过去,手受伤就练腿脚,腿脚受伤就练手臂。

2010年的嘉兴省运会上,郑璐璐准备参加女子45公斤级比赛,但赛前她的体重是58公斤,因此她疯狂减重,同学练两小时,她就练两个半小时以上,赛前一个礼拜更是严格控制饮食,最终成功让体重达到了参赛标准,并一举夺得铜牌。

摔跤“高手”终圆警察梦

大学毕业后,郑璐璐从事过健身和金融行业,不过她的心里始终有一个警察梦。去年8月,鹿城公安分局特巡警大队招聘辅警,郑璐璐马上报了名。家人最开始并不支持她的决定,认为警察工作具有一定危险性,希望她可以继续从事银行工作。但郑璐璐坚定地选择了警队,她说:“警队才是我绽放光芒的地方,这是一个团结的集体,在这里我可以学到很多。”

凭借过硬的身体素质通过了体能测试,郑璐璐正式成为特巡警大队的一名辅警。大队选她做视频主人公,也是

看中她过人的身体素质和专业的摔跤能力。

进入警队两个多月后,郑璐璐第一次随队执行任务,任务结束后她非常兴奋,“非常喜欢这样的行动,用我自己的力量去打击罪犯,守卫城市的安宁,这才是我向往的工作和生活。”

在警队里,郑璐璐不仅施展自身所学,也在不断成长。“我在警队是新人,还要努力学习,不能放松自己,就像当年学摔跤一样,既然认定了方向,就要坚持到底。”郑璐璐说。

(通讯员 陈洋洋 袁寿省)

千名少年齐练武术 杭州人民小学特色大课间 成靓丽风景线

本报记者 郑润鑫

阳春三月,春风化暖。昨天,杭州市人民小学武术通臂非遗武术进校园活动如期举行。

“两手胸前抱,左掌压右拳,会武不用武,面部显微笑”,一千余名学生铿锵有力地喊着口号,一拳一掌有模有样。杭州武术通臂拳非遗传承中心的教练,在大课间期间为孩子们带来了武术第一课——抱拳礼。

据悉,本次启动仪式通过全校大课间学习武术操的形式,为“武术进校园”打响了“头阵”,后续学校每周都将安排大课间时间让全校孩子们学习武术,了解武术文化,这也是杭州市人民小学深化体教融合,推进武术体育特色学校创办的举措之一。

杭州市人民小学校长廖红告诉记者,后续学校将联合体育组一起来开发这门武术

课程,在大课间对所有的学生进行一个普及武术操,同时学校也会把一些喜欢、爱好武术的孩子,做成社团,来推进武术进校园这项工作。

“武术作为非物质文化遗产,怎样才能进行更好的传承,脱离原来徒弟拜师门这种小范围的传承形式,能够大范围更好地传承文化遗产,进学校是最好的方法之一。”国家体育总局武术研究院专家委员会专家陈顺安表示,“武术作为中华民族的传统文化,它不仅仅是体育项目,更重要的是能够弘扬民族精神。”

据悉,本次武术进校园活动,旨将武术教育与课堂教学、课外活动、校外活动进行优化整合,发挥学校教育整体育人功能,让学生和谐发展、成为有朝气、有激情、有家国情怀的人。



日前,金华市浦江县首届“三棵树杯”乒乓球混合团体赛在里傅乒乓球俱乐部圆满举办,来自全县的13支队伍160余名运动员和裁判员参加了此次比赛。经过两天的激烈拼搏,最终义门队夺得冠军。

通讯员 吴金顺