

诗一首



冲天一举石智勇

宁波体育运动学校学生处处长 李本泉

石破天惊冲天举。
是蛟龙扑向鲸鲵，
是猛虎追击麋鹿。
樵夫挥斧向荆棘，
农民甩打成熟的稻谷。
阴阳交融，八荒肆野，
日月辉映，神光迸发。
江河奔腾，山川突兀。
狂风骤雨，天翻地覆。
无与伦比的壮阔，
无穷无尽的激烈。
将犹豫瞬间穿透，
把珠峰拥入怀中。
奋身不辍，
五洋捉鳖，
九天揽月，
在此一举。
唱生命的高亢，
奔川流的不息。
吓死一切胆怯，
惊呆一切懒惰。
汗水终于流成江河。

说跳绳

杭州余杭诗协理事 姚林中

走在小区里，经常可以看到有小孩在练跳绳，年轻的妈妈一旁计时并数着数。有一次晚上我从朋友家回来，八点多了，还见一个小男孩在跳绳，旁边照例是妈妈陪着。我好奇，这么晚了还在练跳绳，就问道：“练了多少时间了呀？”小孩喘着气，继续跳着，当然没功夫回答。

年轻的妈妈似乎很生气，说：“作业才做好，刚下楼来。”

“明天要模拟体育达标考试了。今天只有再练一下的。”年轻妈妈补充说。

“小学也有体育达标？”我追问道。

这一问，年轻妈妈的语速明显加快了，“现在，孩子运动少，体育达标一下也是好的，对运动有促进作用的。我们家的孩子学校不布置任务才不运动呢。”

“那倒是件好事。”

“我也跳的。”年轻妈妈笑了笑，“跳绳可以减肥。”

“和孩子一起跳，不错呀。”

“孩子跳吃力了，轮到我跳一会儿，时间上正好。”说着，她接过孩子手中的绳子跳了起来。孩子在一旁看着。

我问小男孩：“你一分钟可以跳多少个呀？”

小男孩一开始有点不好意思，但还是说了：“差不多一百五十几个。”

我有点吃惊。我读中学时，一分钟跳一百八十多个，在班里属前茅，在学校里也可以排上号了，而眼前这位小男孩才只有三四年级。

“他们班上一分钟能跳二百的有好几个了。”年轻妈妈一边跳着绳一边回答我。

“一百五十多个，很不错的，比我小时候强多了。”我说着。

回想起小时候的跳绳可是那个年代最受欢迎的活动了，特别是冬天，我们小孩当作游戏玩。没有跳绳就用稻草绳，甩起来轻飘飘的，好在那时不计时，不比跳的速度，只数个



数，个数多者胜出。

跳绳对人的协调性要求比较高，特别是手和脚的协调。每个人的协调性差异在初学跳绳的过程中尤为明显。协调性好的，学得轻松，而协调性差的学起来时间长不说，一开始动作还怪异，时不时会引来旁观者大笑。

一根跳绳，玩的花样可多了。双人跳，可面对面，也可背对背。面对面相对容易些，因为眼睛可以观察甩绳的快慢，从而调整起跳的节奏。背对背就难了，全凭感觉和两人配合的默契。花样跳，当绳子甩到面前时，双臂在胸前交叉，因为多了一个动作，起跳时间比较难控制。还有倒跳的……

小时候，喜欢的跳绳方式还有跳长绳。约上四五个小伙伴，当然人数越多越好，越有气氛，可惜农村不怎么能约到人。两人甩绳，其余的人鱼贯跳入甩动的长绳中，跳一下可以跑出绳子甩动的区域外，也可以不跑出来，一直跳着，跳到累了再跑出来。在跳的过程中谁先绊住绳子，谁就去甩绳。

其实在我国，跳绳是一种古老的娱乐活动。在古书中，跳绳时而烘托了节日的欢快，时而打发空闲的时光。而今，跳绳的流行更多的是出于健身目的，因为它易操作，也不受场地等外在条件的限制。

来，来，来，大家一起跳起来。

摄影作品

湖州市体育摄影协会



费建华 摄



石寅初 摄



费建华 摄



陈晓娟 摄



吴彤斌 摄