午休时间常锻炼,打打太极放轻松

杭州市民族传统体育公益培训走进机关

本报记者 华雨晨

本报讯 6月7日,“全民健身 共享亚运”2021杭州市民族传统体育进机关公益培训活动在杭州市交通运输管理服务中心开启了今年的第一课。

开班仪式上,杭州市武术协会副秘书长严康寅带领大家从杨氏太极拳24式的基本动作入门,从基本站姿、手位、肩膀的细节等开始讲解。

据了解,培训时间设在了机关单位工作日的午休时间,每周大家利用几个课时的时间,每次花1小时左右进行学习。本次培训将系统性地进行杨氏太极拳24式的教授,课程将持续到今年8月左右,做到“人人都能学会”。

何海涛是杭州市交通管理服务中心的工作人员,也是严康寅的师兄,这次把太极拳老师请进来属于两家单位一拍即合。“开班仪式稍微简单一点,主要是一些简单的讲解和示范,使大家对太极拳有个初步的了解。下节课就会带大家去空地上操练了。”何海涛说,“这次的报名非常火爆,我们在单位微信群里发起报名接龙以后,很快就报满了,第一期就有50多个人参加。”

虽然第一堂课设在了会议室里,大家隔着桌椅板凳一人一位地站立,站不下的还见缝插针地在过道里练习。学员都是来自杭州市交通运输管理系统,从青年到中年都有,大家很快就进入了学习状态。

记者发现,学员都是因为对太极拳有着浓厚的兴趣来报名的,平时因为交通运输系统的工作节奏比较快,所以加班加点都成了常态。久而久之,肩颈就很容易出问题,而太极拳的“慢”就能很好地帮助放松身心。大家利用午休的时间充充电,能以更好的状态投入到后续的工作中去。不仅如此,该单位的还设有乒乓球、毅行、书法、摄影等多个兴趣小组,以丰富职工的文体生活。

本次民族传统体育进机关的公益培训属于“五进”系列活动之一。往年,杭州市体育局也会协同各运动协会一起,组织多种多样的活动,让运动走近大家的身边。

经过两天时间紧张激烈的角逐,浙江省海钓锦标赛暨中国六横岛·国际海钓公园杯海钓大赛于6日下午圆满收官。来自全省各地的66多位海钓高手参与角逐。

通讯员 刘生国

台州举行老年体育健身展示大联动

本报讯 6月6日,台州市老年体育健身展示大联动启动仪式在台州市黄岩区江北公园举行。

现场,铿锵的鼓点,激越的旋律,黄岩腰鼓队以全国金奖曲目《中国朝前走》为当日的活动掀开了序幕。紧接着,来自黄岩、椒江、路桥和市直机关的10支代表队展示了各具特色的体育健身项目,健身操、太极拳、旗袍秀轮番上演,赢得现场阵阵掌声,也充分展示了该市老年朋友乐观向上的精神风貌。

近年来,台州老年体育健身活动蓬勃发展,老年体育健身氛围愈加浓厚,并已形成市、县、乡村及市直和行业老年体协全覆盖。其中,黄岩区以村(社)、社区为活动平台,老年人参与为主体,开展了丰富多彩的体育活动和各种体育人才培训,并充分利用文化礼堂举行了各项培训与健身活动,助力健康黄岩建设。

此次大联动活动,搭建了全市性老年体育健身学习交流的大平台,也是各地老年体育健身工作成果的集中展现。它将进一步掀起全市老年体育发展新热潮,推动多样化的老年体育活动、健身内容深入村居、社区,让更多老年朋友在体育健身中收获健康快乐。

启动仪式后,各县(市、区)也将陆续开展多种形式的展示活动,进一步推动全市130万老年人积极参与到健身锻炼中,以此助力健康台州建设,庆祝建党100周年。

(通讯员 冯盛浩)

中国名校学子齐聚湖州上演百舸争流

本报讯 6月5日至6日,“百年红船再扬帆 百舸争流助发展”2021年中国名校水上运动公开赛暨吴兴“十漾连珠”第三届水上嘉年华活动在湖州吴兴区举行。本次活动包含200米龙舟、单人皮划艇、亲子皮划艇等多种水上赛事,来自全国21所高校院所代表队和社会团队的500余名选手展开激烈角逐。

作为本次比赛的主场地,位于吴兴区的西山漾景区素有“五山十漾百条河”的美誉。近年来,吴兴区充分发挥靠山、近水、临湖的优势,大力推进生态建设、加快绿色发展,先后获评“国家生态文明建设示范区”“全国综合实力百强区”“绿色发展百强区”等称号。

本次活动还举行了浙江大学水上运动吴兴教学基地授牌仪式、龙舟赛、皮划艇比赛、草坪音乐会、大学生创新创业大赛等。该区相关负责人表示,下一步将以此次活动为契机,把“更高、更快、更强”的体育精神融入到推动发展的实践中去,加快发展水上运动等特色体育事业,积极探索“体育+文化+旅游+生态”的新发展模式,大力发展体育旅游、全域旅游,全力打造山水和谐、文旅体共生的“诗画吴兴”“魅力吴兴”“活力吴兴”,用高质量的发展成绩献礼党的百年庆生。 (通讯员 吴 宣 沈旭奇)

短讯

@杭州富阳

本报讯 日前,富阳区场口镇文化礼堂举行村、社区太极拳“八法五步”骨干再培训,吸引了各行政村、社区9支队伍近80位太极拳爱好者参加。

(通讯员 鲍学红 孙燕鸣)

@建德

本报讯 日前,“建党百年庆典 迎亚运‘树林杯’文体展演”活动在建德市新安江广场举行,全市共设有17个分会场、千余人参加。

(通讯员 陈启浩)

@海宁

本报讯 6月6日,为期三天的浙江省2021年轮滑等级教练员、裁判员培训班在海宁国际轮滑运动中心落幕。

(通讯员 谢福成)

@龙游

本报讯 日前,龙游詹家教共体举行了第二届五人制班级足球联赛,共有20支班级代表队参加本次联赛,经过4天的紧张激烈的角逐,最终6个班分获各年级段的冠军。

(通讯员 邵银建)