

老少健将同参赛 体验慢运动模式 钱塘江畔上演“超燃”毅行赛

本报讯 昨日,2021“奔跑新上城 奋进新征程”绿道毅行活动在杭州激情开启。上午9点,随着一声抢鸣,1000余名毅行爱好者从杭州市上城区行政服务中心南广场出发,沿线依次经过望江公园、钱江三桥、城市阳台、杭州市党群服务中心,一路“毅行”到达终点上城区体育中心,总行程约5公里。

活动中,参与者沿途在望江公园

江堤处及杭州市党群服务中心设的2个打卡点,为党的生日送祝福、分享朋友圈、重温党史伟大精神、知识互动竞答、打卡留影等形式完成任务、走完全程,到达终点获得纪念奖章和证书等。这场别开生面的“党史学习+毅行打卡”的活动,既是一场生动的党史教育,又是一次党性的锤炼过程。

“这场活动非常有意义。”25岁的杭州姑娘王佳霖第一次参加毅行活

动,在她看来,毅行徒步相比竞速跑,更能体现一种慢运动的休闲模式。“以前参加过长跑比赛,初次尝鲜毅行,感觉别有一番体验。”王佳霖表示已经爱上毅行了,下次还要参加。

除了年轻人之外,还有许多老当益壮的运动爱好者参与本次毅行活动,59岁的张建军曾经参加过杭马,“现在上了年纪,换一种方式锻炼,不亦乐乎。”张建军感慨道,参与全民健身,还

能接受党史学习,可以说是“双丰收”。

本毅行大会组委会相关负责人表示,毅行就是“坚毅的行走”,不但能强身健体,更能磨砺意志,还体现出一种团队精神。“从皇城到新城,从吴山天风到日月同辉,通过运动的方式,将宋韵文化、钱塘江文化、红色文化串联起来,相映生辉、相互交融,用体育赋能,为各层面事业发展增添澎湃动力。”

(通讯员 傅 蝶)

体育老师联手交警编制课间操 这套“交通指挥手势操”在衢州校园火了

本报记者 洪 漩

本报讯 日前,一套特别的室内课间操在衢州校园内风靡开来。与平日里锻炼的课间操不同,这是由柯城区鹿鸣小学体育老师陈燕和市公安局交警支队柯城大队民警郑泰联手编的一套交通指挥手势操。同学们通过学做这套操不但能锻炼身体,更增强交通安全法治意识和自我保护能力。

这套交通指挥手势操共7个动作,一套下来只需要1分多钟,简单易学且富有童趣。作为该操的创作者之一,陈燕介绍,生动活泼、专业有效且易于掌握是她创作的初衷。“设计

这套手势操就是让孩子们一看就懂,一学就会。”

早在两个多月前,交警支队柯城大队民警郑泰来到鹿鸣小学,为孩子们上交通安全课。考虑到为进一步提高同学们的交通安全意识,她便萌生了创编交通指挥手势操的想法,并将提议告诉郑泰,两人一拍即合。

陈燕说,这不仅是一次创作的过程,更是一次难得的学习体验。她首先“恶补”了一些交通指挥手势,在网上搜索学习各类相关视频,然后结合音乐,反复修改。“我一遍遍录制视

频,发给郑警官确认,不断改进,既要童趣,更要专业。”经过长达两个多月的努力,交通指挥手势操出炉。

课间操一经在校内进行推广,很快收获了不少好评。“不仅是孩子们喜欢,就连不少老师也很感兴趣。”陈燕说。

据了解,衢州专属定制版交通指挥手势操在衢州市柯城区各所学校先行先试,下一步全市推广普及,截至目前已有5000多名学生学会了手势操。陈燕期待,学生们能通过日常练习,熟记交通安全知识,体会交通法规的重要性。

绍兴柯桥龙舟赛 劈波斩浪竞风流

本报讯 6月5日,2021年柯桥区龙舟邀请赛在美丽的西小江顺利举办。本次比赛共有6支龙舟队参加,经抽签分成三组,以200米直道竞速二轮成绩相加用时最少队获胜。

比赛现场彩旗飘飘、锣鼓喧天,在平静的西小江面上划过,激起阵阵浪花,龙舟如离弦之箭跃然江面,欢呼声、呐喊声一阵盖过一阵,场面热闹非凡。

来自绍兴的大学生周小欧在比赛中格外卖力,作为主力划手的他已经练习龙舟两年了:“我们平时会练习高强度的持久力,也会练习力量,户外长跑等,各种锻炼方法,全方面涵盖,让自己出了核心力量外,增加柔韧度和耐力。”此外,作为团队运动的龙舟需要培养队员间彼此的默契,周小欧与队友们除了水上练习,平时也会进行一些诸如打篮球等团队项目,全方位培养团队感。

今年35岁的刘柯是龙舟界的老将,他的比赛方式比较讲究张弛有度:“不能前面划得太猛,而要合理分配体力,才能笑到最后。”刘柯认为龙舟项目的推广至关重要:“独乐乐不如众乐乐,不能只是小圈子内自己玩,而要把龙舟运动从小众推向大众。”

最终,柯岩街道蛟龙龙舟队、钱清街道前梅龙舟队、钱清街道江墅龙舟队获得优胜奖;福全山南洲龙舟队、福全龙尾山龙舟队、钱东龙舟队获得优秀奖。

(通讯员 李振宇)



挥出“门”道

6月5日,第十五届中国门球冠军赛宁波分赛区奉化点选拔赛顺利收杆。20支代表队200余名门球爱好者参加了本次比赛,共享门球运动带来的快乐和健康。

通讯员 周 力

桐庐国球赛“乒”出精气神

本报讯 6月8日,桐庐县第八届百村乒乓球总决赛在合村乡圆满落幕。据悉,合村乡不仅是浙江省体育强乡,也是浙江省运动休闲小镇培育试点乡镇,此次比赛得到了广大市民、村民的积极响应和踊跃参与,经过两个多月的镇级赛选拔,本次进入

总决赛共有48支队伍共计240人。

比赛场上,选手们精神抖擞,大家你来我往,力争发挥出最高水平。“比赛太紧张了,大家水平很接近。”45岁的乒乓老将李成铭说,自己练习乒乓球30年了,喜欢遇到更强的选手,“遇强则强,我愿意挑战,与高水

平选手交锋,才能提高。”同时,李成铭也表示,越来越多的年轻人水平上来了,自己也争取不被赶上。

经过紧张角逐,来自凤川街道园林村的陆明东获男子单打冠军,金中村、梅蓉村等代表队夺得团体一等奖。

(通讯员 黄 霄)