

39岁学跳绳,51岁成全国冠军 金华这位跳绳达人有点牛



在金华有一名跳绳达人范小云,39岁练习跳绳,结果跳着跳着就跳成了全国冠军。他不仅自己跳绳,还积极投身跳绳运动推广,想让更多人领略“绳”彩飞扬的乐趣。

原本是陪儿子跳绳 结果练成了全国冠军

范小云今年56岁,在高速公路管理处工作。小时候,范小云就喜欢跳绳,但他正式接触跳绳的时间不算早。2004年,儿子范杨涛入选市体校田径队,每天要到金华市体校训练,范小云负责接送。队员做热身运动时,跳绳是必练项目,范小云就暗自琢磨如何跳好绳,征得教练同意后,他就在旁边指导队员们跳绳。

范小云通过网络视频,学习

跳绳技巧,一次偶然的机会,他联系到全国跳绳推广中心专家胡平生,向他请教如何提高跳绳技艺。胡平生倾囊相授,就这样两人成了师徒。每天早上,范小云都会练习跳绳,凭着悟性、刻苦训练,范小云的跳绳技艺突飞猛进。

2016年,51岁的范小云参加全国跳绳锦标赛,获得中年组30秒单摇冠军、30秒交叉季军,其中30秒单摇的成绩是146下,也就是说平均一秒钟就要跳5下。2016年开始,他连续三年获得全国跳绳总决赛30秒单摇、30秒间隔交叉、3分钟单摇这三个项目的冠军。他还取得了全国跳绳教练证。

进学校进社区 让更多人爱上跳绳

范小云成了远近闻名的跳绳达人。在他的带动下,妻子方妙香也成了跳绳达人,会跳四五十种花样,一家四口都获得了国家跳绳教练证。小区里谁家的孩子

想学跳绳,或是要上场比赛,都会请范小云帮忙指导。他还将跳绳运动带到单位,利用休息时间教同事跳,并成立了花样跳绳队。

婺城区蒋堂小学是金华市跳绳特色学校,范小云被聘为该校跳绳教练,每周到学校执教半天。不到一年,孩子们进步明显,范小云就从中挑选人才,参加全国、省级跳绳比赛。查雨童就是范小云的得意门生,2019年获得全国跳绳温州分站赛30秒单摇、30秒间隔交叉、3分钟单摇冠军。在今年3月27日举行的金华市首届中小学生花样跳绳比赛上,查雨童获得30秒单摇、个人花样两项冠军。

范小云还走进永康西溪小学,每周教两节跳绳课。虽然到西溪小学单程要近两个小时,但范小云乐此不疲。2019年,兰溪下王镇小学校长张立新找到范小云,希望他帮忙推广跳绳运动。此后,范小云每周都去上课,他的培训原则是

先教会老师。老师时时在学校,把老师教会了,才能在日常训练中提高学生的跳绳水平。功夫不负有心人,2020年,下王镇小学参加全国少儿跳绳俱乐部杯赛,获得了多项冠军,还获得了全国跳绳中心颁发的优秀组织奖。

现在,想聘请范小云当跳绳教练的学校很多。范小云乐此不疲,前不久刚到武义熟溪小学进行对接。这些年,范小云跑了金华各县(市、区)不少学校,为孩子们播下了跳绳运动的种子。

2020年,在范小云的牵头下,成立了金华市跳绳协会。有了协会的助力,通过举办跳绳赛事、活动,金华跳绳运动开展得有声有色。

因为对跳绳运动的贡献,范小云所在的社区还将他居住的楼道命名为“健身榜样”楼道,在楼梯间画上跳绳运动的墙绘。“这是一种莫大的鼓励,我要继续努力,让更多人爱上跳绳。”

(通讯员 叶挺)



飞身暴扣

日前,宁波市社区运动会(奉化站)暨奉化区第五届“桃花杯”气排球联赛在浙江省气排球活动基地——奉化澳泊森气排球馆圆满收官。

通讯员 周力

杭州柔力球高手 一决高下

日前,“喜庆百年,红心向党”杭州三墩镇庆祝中国共产党成立100周年“大型柔力球展演活动”在三墩小学举行,来自全镇各社区的256名柔力球爱好者参加了展演活动。

当天早上,柔力球爱好者统一身穿建党100周年的纪念衫,手拿系有红绸带的柔力球拍,精神饱满地集结在学校田径场上,国家级柔力球教练员沈荷花讲解了活动规则。

展演活动的曲目为《五星红旗》,随着歌声响起,全体队员整齐划一地舞动着手中的球拍,红绸带在空中翩翩起舞。整个田径场洋溢着喜庆的氛围,场上场下的队员们个个斗志昂扬,激情满怀,把展演活动推向高潮。

三墩镇老年体协相关负责人表示,通过本次展演活动,进一步激发了广大居民群众爱党、爱国的情怀,掀起了积极引领全民健身,喜迎亚运的新高潮,并展示出杭州柔力球爱好者的风采。

(通讯员 章华)

胡华仙:在轮椅上舞出人生精彩

连日来,在丽水市莲都区残疾人活动中心,每天上午8点多,一群重度残疾的舞者早早聚集在此,他们坐在舞蹈轮椅上,跟着音乐节奏“翩翩起舞”。一支舞蹈时长约5分钟,一次排练下来,45岁的胡华仙累得气喘吁吁、满头是汗。为了挤出更多排练的时间,胡华仙早上3点多就起床做家务,送女儿出门上学后,她顾不上休息,立刻赶到活动中心参加排练。“能来参加训练,是一件特别幸福的事情。”胡华仙说。

4岁时,胡华仙因为小儿麻痹症再也无法站立。三十多年来,她一直用手扶着两张小板凳匍匐行走,几乎从未离开家,最远只去过

一次村口。2016年,太平乡残疾人专职委员张莹从“残疾人之家”借来轮椅,送到胡华仙家里,看到自己梦寐以求的轮椅,胡华仙迫不及待地坐上去,刚想往前推,却重心不稳,狠狠地摔在地上。

这一摔,没有让胡华仙退缩,反而生出更大勇气,“站起来”是她从小的梦想,如今她要紧紧抓住机会,做一回行动自如的“正常人”。

就这样,在张莹的组织下,胡华仙与乡里的十几名残疾人一起,组成了一支特殊的舞蹈队,跟着音乐伸胳膊、转身、变换队形……这些看起来简单的动作,对于重度残疾的人来说并不容易,每一个细小的动作都要反复练习无数遍,因为

长时间用手摩擦快速旋转的轮椅,他们的很多指甲都蹭掉了、手上磨出血泡……

“现在啊,轮椅已经成了我的一部分,我出门买菜,‘跑’得比正常人还快呢。”胡华仙乐呵呵地说,曾今没有出过村庄的她已经和女儿搬到城里居住,一边在“残疾人之家”做来料加工,一边抽空参加舞蹈排练,日子过得有声有色。

“多亏了跳舞,让我接触了更美好的生活,也有了一群家人朋友。”胡华仙说,舞蹈队就像一个相亲相爱的大家庭,队员们不仅参加排练、演出,还一起参加马拉松,去了宁波、金华、义乌等地旅游。

(通讯员 谢佳俊 陈炜)