从事跆拳道教学十余载,指导学生上千名

台州小伙因兴趣而学习,将爱好变事业

运动百态

前踢、下劈、后旋踢、双飞踢……一招一式虎虎生威,脚下犹如生风。黄璜,这位30岁的国家一级社会体育指导员,在台州从事跆拳道教学工作已有十余年,指导过的孩子上千名。

从兴趣爱好到专业选项

黄璜从小学三年级开始接触跆拳道。那时候,班上的体育老师开了一个跆拳道培训班,对此兴趣浓厚的他和小伙伴们一起报了名。一个暑假练习下来,黄璜渐渐爱上了跆拳道搏击的感觉,体质也增强了不少。

上大学以后,黄璜选择了跆拳道专业,并开始为之不断努力,在他内心,渴望成为一名优秀的跆拳道教练。踢腿、压韧带、练习各种专业招式……对于黄璜来说,学跆拳道最苦也最磨练人的就是那段时间,练习时的伤痛,让他的性格变得愈发坚韧和自强。

2012年,中国大学生跆拳道联赛(华中赛区)在湖南长沙举行,这也是黄璜在学生时期参加的第一个正式比赛。可是在比赛前一个多月的备战训练中,黄璜的手指出现了开放性骨折,在教练的鼓励和帮助下,还是顺利参加了比赛,并且拿到了丙组团体品势第一名,以及个人63kg比赛第二名的好成绩。

教技术更要教礼仪

毕业后,黄璜在跆拳道馆从事教学工作,同时,还是中国跆拳道协会的晋级考试官,作为评委老师,他经常受邀去省内省外其他会馆做指导老师,也参与会馆学员们的考级比赛。

“跆拳道不仅仅是教孩子一些防身招式,让他们强身健体,保护自己,它更像是一种礼仪性的较量,不仅要尊重他人,更要做到防身不欺人,这也是我每节课要给孩子们讲的。”黄璜说,根据孩子们的接受能力,他会把专业的知识和技术难点进行改进,变得简单、通俗、易学。

“现在的父母很愿意让孩子来学跆拳道,用于防身,也能更好地提升内在气质。”黄璜介绍,练习跆拳道好处有很多,既能强健孩子的体魄,还能启智、育心、知礼等。目前,他们馆内跆拳道学员的年龄,大多分布在4-16周岁,学习跆拳道的孩子们性格相对而言更开朗活泼,抗压和抗挫能力普遍较强。

(通讯员 王 怡)

零门槛不收费!

温州这项足球赛即将登场

本报讯 本月中旬,2021温州市首届全民足球赛将启动报名。据悉,这是温州新推出的一项八人制足球赛,凡年满18岁在温州居住和工作(缴纳社保满一年)的足球爱好者均可组队报名参赛。

该项赛事将由小组赛和淘汰赛构成,共设一二三等奖各4队。据悉,为鼓励更多草根爱好者走上球场,本届赛事将制订四项“亲民”规则:首先是免费参与。赛事不收取报名费,但每队须缴纳一定数量的保证金;第二,区分层级。赛事将禁止温超球员参加,每队可报名温甲参赛队员不超过2名,同时在场比赛人员不超过1名;第三,广泛参与。除守门员外,上、下半场须由不同队员上场参赛(上半场替补上场人员下半场禁止上场),换下队员不得再换上;第四,女足首现。赛事还将设立女子成年组,视报名队伍数量确定比赛规程。

温州市体育局相关负责人表示,足球在当地具有广泛的群众基础,八人制足球赛比赛强度和对抗性相对较低,适宜在大众推广,此次赛事将践行“体育让生活更美好”的理念,鼓励更多人走上足球场,对于培养温州民间足球土壤具有积极意义。

近年来温州紧紧抓住社会力量办体育的历史机遇,加大足球运动基础设施建设,鼓励民间资本参与体育策划运营,为民间足球发展营造良好氛围。随着各类省、市级足球比赛的引进和本地足球赛事的发展,激发了广大足球爱好者的热情,引起社会各界对民间足球的广泛关注。

(通讯员 叶海鹏)

“瑜”见西湖

上周末,天朗气清,几位瑜伽爱好者在风景如画的西子湖畔进行瑜伽练习,将身心融入一片清新怡人的美景中,尽享宁静之美。 通讯员 流 年

晨跑、跳绳、打太极……

宁波海曙有个“虎爸虎妈陪练团”

“左脚后撤一步,重心慢慢转移,下面是野马分鬃式。”在“太极拳妈妈”李国芬的口令指引下,十几个孩子早早起床下楼,有板有眼地打着太极拳。每天早上7点,宁波海曙区段塘街道丽园社区“虎爸虎妈陪练团”会变着法子带着孩子晨练——跳绳、踢毽子、打太极、跑步、做体操……孩子们也因此度过一个元气满满的暑假。

到了暑假的最后一天,有一些孩子要去学校报到,依然坚持晨练后才恋恋不舍地离开。

据悉,社区根据“虎爸虎妈们”的特长和孩子们的兴趣,给孩子们设置了不同的健身计划,从周一到周日安排了跳绳、太极拳和跑步三个固定项目,偶尔还会有别的热身运动加入。李国芬的太极拳课是最受欢迎的课程之一。

“虎爸虎妈陪练团”不仅有项目教练,还有陪孩子晨练的家长。家长们在参与晨练后,成了陪练团的志愿者,负责孩子们的安全问题。

家长王女士说:“知道我们社区有这个活动后,我的朋友们都非常羡慕,还想把孩子送到我家来住,一起参加活动。”

虽然暑假中,晨练团因台风和疫情等原因暂停过几天,但只要在社区群里收到晨练开团的通知,居民们都会带着孩子来参与。

刚刚踏入三年级的小代同学在过去这个假期收获了不少粉丝。擅长体育的他在晨练中表现不错,还被“虎爸虎妈陪练团”临时吸纳为小教练,晨跑当领队,跳绳当教练……别看年纪小,架势可是十足,深受其他小朋友的喜爱。

小代介绍,自己平时有运动习惯,参加晨练团后,他每天早起,感觉暑期都变长了。

暑假结束,“虎爸虎妈陪练团”还给积极参加晨练的孩子们准备了惊喜。每天参加晨练的孩子都会获得一枚积分徽章,把积分徽章贴满整张积分表的孩子就算拿到了全勤奖,拿到全勤奖的孩子们都获得了一份“大惊喜”。

丽园社区党总支罗书记说,近年来,丽园社区党总支坚持以睦邻党建为基础,通过点燃红色引擎,发挥党员志愿者在群众中的积极作用。“‘虎爸虎妈陪练团’离不开社区红色力量的支撑,我们会继续让红色睦邻文化深入千家万户。”

(通讯员 王昱汀 桂 琳 孙静芸 吴 琪)