刚柔并济 舞出时尚

杭州67岁阿姨用柔力球将快乐传给残疾朋友

七彩人生

在杭州萧山区柔力球技巧单项比赛中，来自区肢残人柔力球队的3名队员脱颖而出，更有一名队员摘得桂冠。成绩的背后，离不开他们的辅导老师——朱淑英的帮助。

今年67岁的朱淑英，是萧山区柔力球协会负责人，自2013年以来，她坚持每周至少为区肢残人柔力球队进行一次专业训练，碰到有比赛或表演任务时，还会增加到一周3-4次。教学之外，朱淑英还不定期带领残疾人进行文艺演出，每当队员们露出自信的笑容时，朱淑英心里比蜜甜。

结缘柔力球 苦练成就优秀

早晨7点30分，在杭州江寺公园广场，伴随着悠扬的音乐，十几名阿姨挥舞着太极球拍。只见一颗小球随着球拍上下而动，与球拍紧密相拥；当手中的小球凌空飞起时，她们将球拍沿小球下落方向施力，将小球横向推开，球拍挥了一道弧线后，将小球稳稳地停在球拍里。

“别看一个小小的拍子托着球，里面学问可大着呢。”朱淑英边做示范边说道。

朱淑英与柔力球结缘，始于2009年。“当时区里正好在推广柔力球，我看见小球在球拍上舞动却掉不下来，觉得很好玩，便报名参加了培训。”

第一次接触柔力球，朱淑英就感受到了难度。“抛球的时候不能让球落地，还要做出一套套具有观赏性的高难度动作。最重要的是，几乎所有的练习动作都是在转圈走弧、旋圆中完成，每一项动作都要集中精力，从眼神到肢体都要保持一致。”

凭借着原有的舞蹈和太极基础，朱淑英逐渐掌握了技巧。“首先姿势要标准，比如持拍、扎马步的动作要标准，同时要掌握身体的平衡性，最后就是持之以恒地练习。”朱淑英说，刚开始区里和她一起报名参加柔力球培训的有上千人，因为难度大，最后只有几百人坚持下来。

手把手指导 运动点亮生活

风雨无阻，是朱淑英每天练习柔力球的写照。很快，她就成了广场上的指导员，哪个动作有难度、如何将动作做完美，朱淑英总是不厌其烦地教大家。每次授课，朱淑英都耐心细致地讲解每一节动作要领、一遍遍反复示范，确保每一位学员都学会为止。尤其对一些残疾人柔力球爱好者，她更是用严格的标准和耐心的指导来点亮他们的业余生活。

“与普通人相比，残疾人的手脚不便，所以更需要手把手地教，有时甚至要教上二十几遍，我也会录制视频让他们自己回家练习。”自2013年起，朱淑英开始自编套路对残疾人进行教学，“自编套路既要符合标准，又要符合残疾人的实际需求，所以我为此花了不少心思。”

“因为我只能用左手抛接球，练习难度更大，朱老师就一遍遍地教我，直到我掌握为止。”有着6年柔力球“球龄”的残疾人朱伟良表示，朱淑英通常按照普通人的标准对他进行教学。“在朱老师的

严格指导下，我逐渐掌握了不少的套路和高难度动作，业余生活也因此变得丰富起来。”

2013年，朱淑英作为萧山首支残疾人柔力球队辅导老师之一，带领大家在各级比赛中屡获佳绩。截至目前，朱淑英先后教过20余名残疾人，她本人也在去年被评为萧山区第二届“最美助残人”。

在朱淑英看来，柔力球最大的魅力在于让她保持更年轻的心态。“一方面大家聚在一起互相帮助，团队氛围浓厚；另一方面柔力球可以强健体魄，尤其是对人的眼睛、颈椎、腰腿和胳膊等很有益处，坚持练习之后可以提高和改善身体的灵活性和反应能力。”她说。

（通讯员 童宇倩）

彩龙飞舞

近日，衢州市柯城区双港街道的西港公园里，“龙之舞”彩带龙舞龙团队在这里进行排练。“彩带龙”也叫“甩龙”，是一项民俗体育活动。据悉，“龙之舞”团队有核心成员10多名，常年坚持舞龙健身。

通讯员 胡江丰

宁波柔力球精英备战长三角老体协联盟大会

近段时间以来，每天清晨6点不到，宁波北仑体艺中心训练基地二楼训练大厅就响起了音乐声。由北仑、镇海两区中老年柔力球精英组成的球队在排练长绸柔力球套路“祝福祖国”，为即将在宁波举行的“2021年长三角城市老年人体育协会联盟第三次大会”上展示表演进行刻苦训练。

柔力球作为宁波市老年体育的一大特色健身项目，市、区老体协每年举办多场次交流展示和培训活动。2015年，北仑区被中国老年人体育协会命名为“全国柔力球之乡”，柔力球运动更是深深地扎根在北仑大地，已成为北仑区老年体育的优势项目，多次组队代表宁波市参加全省、全国交流比赛并取得优异成绩。

为展示宁波老年体育特色项目，市老体协近期特指定北仑、镇海两区老体协组建柔力球（套路）表演展示队伍。北仑区老体协在接到任务后，常务副主席兼秘书长王婵娟亲自组队，每天到现场指导排练。队员们每天一早就到训练场地排练，抱着一份对柔力球运动的热爱和执着的心，表示要以积极向上、健康阳光的精神面貌展现柔力球运动风采，向建党100周年献礼，以最精彩的表演为宁波老年体育争光添彩。

（通讯员 黄海伟）

短消息

@绍兴上虞

本报讯 9月6日，第十三届绍兴上虞区运会老年部兜球比赛在该区健身中心篮球馆圆满举行。本次比赛设混合团体赛及男子个人、女子个人两个单项，混合团体赛和个人赛交流同时进行，共有来自全区11个乡镇街道和8个系统部门的兜球爱好者参与角逐。

（通讯员 李 兵）

@新昌

本报讯 近日，新昌老年体协举办了“庆祝建党一百周年”系列活动之“全民健身日”特色项目展示活动，180多位老年人参加了可乐球操、哑铃操、橡皮筋操等8个项目。本次活动旨在更好地推广特色项目，提高老年人参加健身活动的积极性，选择更适合自己的健身项目。

（通讯员 吕明洪）

@仙居

本报讯 9月7日，仙居县老体协在县文化馆对“健身夕阳红 重阳晚会”创编节目进行了第二次评审。县老体协、县文化馆及有关专家、作者计15人参加了评审。参评的17件作品中，有8件作品确定为重阳晚会所用，将不同形式展现老年人的精神面貌。其余作品也将汇编成册，供乡村文化礼堂演出选用。

（通讯员 张炼平）