

草根运动达人跳到“我要上春晚” 跟着杭州这支常青快乐健身队一起“弄潮”

本报记者 陈素琴 文/摄



“这支队伍成立应该有20多年了,记得我47岁退休后就加入了,到今年应该也有13年了……锻炼让我的状态更好,身体越来越健康,在脸上是不是就能看到‘幸福’呀!”说话的是常青快乐健身队的“代言人”,今年60岁的劳文姑。每星期三和星期五,他们都会来到杭州上城区南星街道党群服务中心集中练习。目前,依托南星街道海月社区的支持与帮助,队里9位成员目前正在准备“我要上春晚”的舞蹈排练。

早在十几年前,队伍锻炼的项目有木兰拳、腰鼓、健身球……队长王玉萍介绍,之所以叫常青,是希望成员们能够越跳越开心,越跳越年轻,队伍的口号是“每月一支舞,越跳越年轻”。

今年80岁的王玉萍,是队伍

里最年长的。起初,队伍成员比现在还要多,后来因各种原因,人员流动,目前队伍里固定的有一共十几人。有了基本固定的队员后,队伍慢慢进入轨道。但没有舞蹈老师统一编排,缺少统一的服装,成了当时最需要解决的事情。王玉萍便成了“第一个吃螃蟹的人”。

“从小我就爱时髦的东西,那时候我想,既然大家都喜欢这些,干脆‘自给自足’,我借助于网络,通过视频教学,先自己学会再去教大家。”王玉萍说,就这样,她当起了队里临时的舞蹈老师。有了统一的舞蹈,接下去便是统一的服装。“在征求了大家的意见后,在网上找适合的衣服,然后统一购买。现在统一的衣服有好几套了,练什么舞穿什么衣服,总是要配起来的。”

春去秋来,遇到过不少问题也都一一克服,王玉萍也从一开始跟着视频学习,到如今能够自己独立编排舞蹈。对于她来说,是不小的进步。这支草根队伍更

是得到了质的飞跃。

与此同时,王玉萍的努力付出也得到了队员们的肯定。劳文姑说:“虽然我们并没有选举过谁来当队长,但我们心里早就认定了她就是队长。这些年,我们从‘散兵’到现在像绳子拧在一起,包括舞蹈上面的进步,都离不开王老师的辛勤付出,我们常常说,舞海‘弄潮儿’!因为她总是把最新鲜的东西教给我们。”

为了备战“我要上春晚”,队员们已经练习了好一段日子。“马上就要去参加比赛了,这几天抓紧在跳几次,调整一下细节,主要



是脸上表情和动作都要整齐。无论最终结果如何,大家奔着参与学习去的,也见见‘大场面’。”王玉萍表示,因为热爱,让大家身心都很“富有”,也希望越来越多人能了解锻炼带来的好处。

“冰壶”进社区



1月5日,在嘉兴嘉北街道常秀社区里,居民们正在进行一场“冰壶”比赛。新年伊始,市老年人体育协会为居民送来桌上冰壶作为新年礼物,让居民感受浓浓的冬奥氛围。

通讯员 朱骏 郁培清

宁波启动2022年中国跑酷运动首战

本报记者 易龙吟

本报讯 2022“一带一路”国际跑酷大师赛网络预选赛报名端口已开放,预示了这项具有广泛行业影响力的大赛组织筹备工作正式启动。这也是《宁波市全民健身条例》实施以来的第一个“全民健身周”的系列活动之一。

本次网络预选赛全部通过线上完成,不限参赛人数,参赛选手需通过赛事官方微信平台“国际跑酷大师赛”报名参加。预选赛项目为个人技巧赛(freerunning),选手按规定提交参赛视频,裁判组根据难度、质量、创意、风格等因素评分后进行排名,成绩优异者不仅能获得奖金,还将获得参加决赛正赛的资格。除此之外,得分超过成绩基准线的参赛选手均可获得潮流礼包。

本次网络预选赛邀请跑酷行业具有广泛影响力与超人气气的裁判构成裁判组,竞赛规程、参赛细则等具体信息请见赛事官方微信平台或赛事官方抖音号:国际跑酷大师赛。本次网络预选赛参赛视频提交时间为2022年1月5日-15日。

四方跑友欢聚西湖交心“刷”玫瑰

本报记者 余敏刚

日前,首届2022“Oneli算法社区”系列马拉松-杭州站在西湖拉开帷幕。来自全国各地的不同职业的几十位跑友们共聚杭州西湖,共享属于他们的跑马盛宴。

活动当天,跑友们从西湖少年宫出发,途经西湖景区。在赛道中,最引人注目的是西湖玖玖玫瑰跑团团长胡华。作为本次活动的发起人之一,他带领跑友们有序地奔跑,完成半程马拉松21公里的玫瑰跑。跑友们在结束后再次共聚西湖少年

宫,在亚运会倒计时电子屏合影留念。

“这条线路是今年Oneli算法基金会和杭州西湖玖玖玫瑰跑团联合打造的全新玫瑰跑线路。”胡华说,“之前我们跑团里好几个跑友沿着线路一次次调整,直到临跑前一天才定下了这条21公里的线路。”

此外,几位跑团团长带来了跑步、马拉松、学业、工作等的经验分享,让参与者受益良多。“西湖边有一条玫瑰跑线路,我们跑

团很多人都去跑过。大家都热衷于马拉松运动,这次活动信息一发出,全国各地跑友都组团过来跑。”

杭州跑协西溪跑团团长胡立文说,用跑马来庆祝新年让经历了不平凡的2021年的大家更加懂得爱和珍惜,同时亚运将至,与大家分享全民健身、共享亚运快乐。

本次主办方Oneli算法基金会相关负责人表示,接下来,Oneli算法还将开通线上线下渠道,在全国各地开展这样类似的活动。