组建一个个健身点,拉起一支支文体队伍

杭州萧山这位健身网红30多年坚持做一件事

“你留意过清晨时分的杭州萧山区江寺公园吗?柔力球、羽毛球、太极拳……来这儿锻炼的人各寻一处空地,许红燕就是其中之一。她是萧山区萧然群众文化艺术团团长,同时也是萧山区木兰系列(拳、剑、扇)、健身球、经络操、柔力球等群众文体活动项目的引领者,健身场上的“领头雁”。”

将美融入体育健身

许红燕接触群众体育活动始于上世纪80年代末。“早些年我身体不好,想通过锻炼强身健体。最初在操场,我看哪里人多就往哪儿‘钻’。”许红燕笑着说,机缘巧合下,一位打太极拳的老师教她练习了峨眉剑。凭借这套剑法,许红燕在萧山区一场武术比赛中拿了一等奖。

“我喜欢美好的东西。”许红燕直言“爱美”。有一回,许红燕看见有人在练木兰扇,她觉得动作很漂亮,于是起早贪黑去学。“后来我就开始办班,从一开始的五六个人到后来一大片,像滚雪球一样。”许红燕说。上海、南京、宁波、建德……30多年来,许红燕前往各个地方学习交流,引进了不少群众喜欢的体育健身项目,并尝试自己编排舞蹈,“很多运动项目都可以融合,会展现不一样的美。”在融合秧歌、拳、剑、扇等形式的基础上,她讲究“怎么美怎么编排”,使体育健身项目带有艺术性、可看性。

“培养一个,带动一批”

多年来,许红燕内心只有一个念头,就是通过培养一个骨干,带动一批人加入其中。为了推广排舞,许红燕拉上16位骨干,晚上到江寺公园,反复练习,然后让他们各自教学、推广。许红燕回忆。早些年,她常常一个人把录音机背进背出,载着它骑自行车穿过大街小巷,有一回甚至摔断了腰。“在这条路上,不是没有坎坷,但是太热爱了。”

如今,许红燕已经培养了一批又一批的学生。河上镇、楼塔镇、红山农场……许红燕义务教学的足迹遍布萧山区二十几个乡镇、农场。她见证了农村文体活动风潮的日渐兴盛,一个个健身点逐渐确立,一支支文体活动队伍相继成立。“现在农村的文体活动搞得真好,腰鼓、扇子舞、广场舞等。以前送文体活动到农村,现在是他们带着队伍走出去。”许红燕说。在她看来,近年来,体育健身氛围越来越浓厚。“人们的体育健身意识增强了,活动场地和健身项目也增加了,参加体育活动的人越来越多,体育健身真正成了一种时尚。”

坚持体育锻炼迎亚运

疫情期间,由于许多外出活动取消,许红燕就待在家里跳舞、练功,还录制了两个体育健身教学视频,她觉得坚持体育锻炼就是最好的迎亚运方式。

为了迎接亚运会的召开,许红燕通过组织体育培训、举办体育比赛、开展文体活动展示、上门文体活动公益演出等方式,推动萧山区群众体育活动的开展,用实际行动喜迎亚运盛会。

(通讯员 李菲菲)

嘉兴老年体协运动会“玩得溜”

本报讯 由嘉兴市老年体协主办的“嘉兴市老年体协趣味运动会”日前在海宁神龙湾森林小镇举行。嘉兴市和各县(市、区)老年体协主席、副主席以及市老年体协直属各分会主席、秘书长,各俱乐部负责人等参加了本次活动。

本次运动会设有趣味桌上冰壶球、趣味门球、康乐兜球三个比赛项目,每位运动员根据个人三个项目的名次分计总成绩。康乐兜球、桌上冰壶球是嘉兴市老年体协近年推广的新兴老年体育健身项目,尤其是桌上冰壶球项目,灵感来源于冬奥会比赛项目冰壶球,恰逢2022北京冬奥会即将召开,该项目让老年人产生了好奇心和吸引力。

据了解,门球在嘉兴市是一项普及面广、参与人数众多的运动项目,深受老年人喜爱。通过此次趣味运动会,协会成员相互切蹉和体验交流,体验了新兴项目带来的趣味,不少人已经找到了“三球”技巧,为2022年嘉兴全市老年体育工作开了个好头。 (通讯员 王 井)

短消息

@杭州拱墅

本报讯 近日,杭州市拱墅区老年人体育协会第一届委员大会召开,今后将进一步挖掘整合资源,培育提炼特色,精心设计载体,扩大宣传影响,擦亮拱墅老体“乐活拱墅”金名片。

(通讯员 刘华松)

@嘉兴

本报讯 1月22日,嘉兴市南湖区老年体协在老干部活动中心召开全区老年人体育工作会议,参加会议的有全区11个镇(街道)的老年体协专职副主席和秘书长等38人,交流2022年的各项培训、交流和展示活动计划。

(通讯员 郭 俊)

@玉环

本报讯 日前,玉环市老年人体育协会组织各乡镇(街道)、部门老年体协专干和各健身项目专门委员会负责人到天台后岸,举办功能型党支部学习暨工作商讨会。

(通讯员 郑福田)

小小柔力球转出健康来

日前,温州市老干部武术协会在江心屿景区举办以“迎冬奥 一起向未来”为主题的柔力球展示活动,希望更多人能参与到柔力球运动中来,一起迎冬奥,向未来。

通讯员 瞿明华 伍和同

悄然兴起太极风

余姚太极拳俱乐部演绎“别样风景”

最近,在余姚龙山西麓文化广场,时常会看到一群中老年太极爱好者随着音乐练习太极拳,这是余姚市太极拳俱乐部一月一次的集训。当音乐响起,10多名太极拳爱好者整齐列队,他们时而挥拳,时而踢腿,体态轻盈,动作自如,在一张一弛之间享受着太极运动的乐趣。

据余姚市太极拳俱乐部主任王敏先介绍,近年来,随着全民健身意识的不断提高,太极拳越来越受到欢迎。平日里,大家各自在家附近的公园、广场练习42式太极拳。每月中下旬是集中训练,大家都会来到龙山西麓文化广场,在专业老师的指导下锻炼。“大家聚在一起不容易,我们尽量提前安排时间,保证一小时以上的集中训练。”

“因为家里有点事情迟到了,但我马上进入了状态,不耽误大家的训练时间。”队员姚莉莉说,忙完立刻赶来了,十分珍惜每月一次的“聚会”。

为推广太极拳健身运动,今年75岁的王敏先在教学上,耐心认真,帮大家调整拳架,讲解招式,对每个动作虚实开合、上下相随都作了详细的讲解。去年,王敏先还组建了一支十人队伍,通过“走出去”“请进来”等多种方式,倡导习练太极拳(剑)、扇、形意拳等好的传统项目,让更多人加入到健康锻炼的队伍中来。

如今,余姚市太极拳俱乐部练拳舞剑的场景俨然成了余姚龙山西麓文化广场一道靓丽的风景线。

(通讯员 杨群辉)