学习好、又自律还会跳街舞

杭州一年级女生立定跳远跳出“惊讶”

本报记者 易龙吟 徐萃萃 潘笑坤

日前,一段视频在热传,杭州一年级女生轻轻松松立定跳远就跳出了1米8,让众多网友赞叹不已。

视频拍摄者吴学俊是杭州濮家小学万家校区的一名体育老师,他告诉记者,女生名叫项斯玥,是学校一年级的学生,前几天体育课正好练习立定跳远,项斯玥一开始就跳了1米6,经过简单指点后,逐渐把自己的成绩提高到1米8 。“我当体育老师十多年了,还没遇到过一年级立定跳远能跳1米8的孩子。”

虽然小学阶段立定跳远不是必考项目,却能够直观反映学生身体素质,因此一年级体育课练习的重点就是50米跑和立定跳远。“班里大部分的孩子目前立定跳远在1米2至1米3左右,”吴学俊说:“项斯玥天赋很好,悟性也很高,简单指导一下就跳到了1米8,对这样的孩子,在日常教学中肯定也会因材施教,用更高的标准去要求。”

随后,记者见到了项斯玥,1米35的身高,身材中等,脸上有点婴儿肥,笑起来的时候露出掉了一颗的门牙,显得十分可爱。项斯玥的妈妈是采荷中学的体育老师,女儿不仅遗传了妈妈优良的体育基因,也养成了爱运动的习惯。

项斯玥的妈妈会经常带着她一起运动,因为工作关系,有时也不得不带着项斯玥一起给采荷中学的田径队一起上课。因此,耳濡目染,项斯玥有时也会跟着哥哥姐姐们一起训练,或者在场边看着他们训练。项斯玥说:“自己最喜欢跑步和跳远,最喜欢的偶像就是苏炳添、武大靖,未来想成为一名运动员。”

项斯玥的班主任薛缨告诉记者,项斯玥是个开朗活泼的孩子,但同时非常自律,因此在班级里成绩名列前茅。同时,她还和记者透露,在班级表演时,她跳了一段非常精彩的街舞,也让班里的同学和老师们印象深刻。

据了解,濮家小学十分重视体育教育,从1991年开始,濮家小学创造了区运会22连冠和8连冠,共拿到了31个区运会第一。校田径队教练杨晓告诉记者,项斯玥的天赋非常好,不过校田径队一般要三年级才开始招生训练,所以一、二年级还是以打基础,培养学生的品质为主。作为校田径队的教练,杨晓上体育课的时候也会经常关注项斯玥的表现。

百余登山爱好者挑战宁波奉化金峨山

近日,宁波奉化西坞街道全民登山健身挑战赛在金峨山举行。百余位登山爱好者聚集在金峨村村口,朝着海拔650米的金峨山山顶进发。

初春的金峨山,山势挺拔,峰峦叠翠。行至中段,背阴处还藏有未完全融化的积雪。转过一条步道,又见零星的梅花绽放其间。参赛者们或手执登山杖,或捡拾起路边折断的竹子来借力,山间不时响起同伴们互相鼓励的声音。

第一位到达终点的参赛者肖辉全程使用时间17分36秒,他对自己这次的成绩比较满意:“我是奉化悦跑团的教练,跑完感觉身体很放松,状态很好。”

第27位登顶的张海凤接过获奖证书后,立刻拍照分享给两个孩子,“因为疫情及工作家庭等原因,我有将近半年的时间没有好好运动,这次虽然大汗淋漓,但非常开心。”

西坞街道相关负责人介绍:“西坞是‘中国奥运之父’王正廷的故乡,正在努力建设‘全国体育之乡’。西坞将充分挖掘现有资源,举办一系列体育健身活动,发展一批特色水上运动项目和亲水活动,推动全民自觉健身、便利健身、科学健身、文明健身,努力形成全民热爱体育锻炼、参与运动健身的良好氛围。” (通讯员 周 力)

三地相聚比拼球技

2月28日-3月3日,浙、鲁、沪青少年排球集训对抗赛在绍兴市越城区举行,来自三地男子甲乙组和绍兴市共8支球队集聚越城区体育中心切磋球技。

通讯员 何新海 文/摄

健身云打卡 与身材和解

马婉君:和亚运一起“赶个健身集”

本报记者 陈素琴

从杭州亚运会会徽“潮涌”到主题口号“心心相融,@未来”,从吉祥物“江南忆”组合到核心图形“润泽”与色彩系统“淡妆浓抹”,杭州正在不断加快自己的脚步换上“亚运妆”。作为运动健身机构PonyFit的创始人马婉君,去年亚运倒计时一周年,她参与了官方拍摄活动。今年,她用自己的方式,将运动健身和杭州亚运相结合。

拍摄课程 实地“打卡”亚运健身馆

这是马婉君来杭州第13年,用她自己的话来说,是个“老杭漂”,同时她也是一位拥有百万粉丝的健身博主。

“我以前是健身教练,也考取了健身行业专业证书,今年是亚运年,机构的健身博主、杭州一些优秀健身工作室的教练、我自己,计划3月开始,在杭州的一些亚运场馆拍摄系列健身课程以及短视频教学。”马婉君说,至于课程安排,则以减脂塑形为主,包括健身舞蹈和HIIT。健身舞蹈以自研为主,目前比较流行的Zumba、Bodyjam也会邀请一些优秀团操教练来拍摄。马婉君希望研发系列减脂塑形课程,在强度、时间、种类等方面差异化,满足不同人群的需求。“我们希望跟练课程具有杭州特色,与亚运结合、与杭州的旅游文化和风土人情相结合,成为运动杭州、活力杭州的一个新名片。”

日常分享 “云打卡”陪伴健身

相信很多人都在微博看见过热搜“脸没法改我练身材?”这位女主角就是马婉君。

“当时也是挺意外的,但我只会把这些不好的声音当作数据。”马婉君说,其实任何人都不用过多在意别人的言论,对于身材或者是长相,这些都是可以通过运动去改变的。只要开始运动,体脂控制在一定范围,人就会从内在变得更自信,从内散发出光彩。“以我为例,其实今年我已经三十多了,但经常有刚认识的朋友觉得我才二十多岁,因为我一直很有激情和能量。”

此外,马婉君在微博有个属于自己的超话“小马健身打卡”,已经坚持了五年。很多粉丝会每天打卡签到。在马婉君看来,虽然大家在不同的地方,但就像朋友一样分享自己的健身历程。“说是健身打卡,其实也可以分享其它日常,比如吃了什么,心情如何?而运动健身方面的问题,我也会拍视频或写文章回答。”马婉君说。相互关心和关注,就会有坚持下去的动力,好像大家一直在身边。特别是2020年疫情严重的时候,马婉君每天直播2小时带领大家“居家云健身”。

无须焦虑 和自己身材“和解”

“现在有个很火的话题,就是身材焦虑。”马婉君说,其实她也有过极致的减脂,有过身材焦虑,直到去年,才和自己身材“和解”。马婉君很想和很多目前正在遭受这样困扰的人说:“把健身当作生活方式的一部分,不强求身体在很累的情况下去健身,应该更加了解和尊重自己身体的反馈,毕竟健康最重要。”

从坚持运动到成为一个健身博主,到创立一个运动健身机构,健身也让马婉君找到了想为之奋斗的事业。同时,她也会分享一些穿搭探店、美妆护肤、女性健康内容等。马婉君说,“其实就是普通女孩的日常,我希望能通过分享和交流,带给大家更多正能量。”