

“驯龙”夫妻档 高手在民间

本报记者 洪 漩

音乐动感、彩带飘飘,整齐的动作汇成一道靓丽的风景线……近日,“彩带龙”爱好者徐根余和黄秋莲夫妻带着浦江健身舞龙协会的成员们在文化广场、翠湖畔,一边休闲健身一边享受春光。欢快喜庆的音乐声中,几十条五彩斑斓的“彩带龙”上下翻腾。

什么是彩带龙表演?就是通过手臂的摆动、脚步的移动、腰部的扭动等身体多部位的动作进行协调配合的表演,对人体肌肉、韧带、关节起到较好的锻炼作用。同时,伴随音乐的舞动,可呈现出多样形态。2021年1月,彩带龙表演被正式编入中国龙狮运动协会的龙狮竞赛项目。

在浦江,彩带龙是近一两年来慢慢被大家熟知。徐根余和黄秋莲是这个项目的“领头羊”,也是舞龙团队的带头人,他们被大家笑称为“驯龙”高手。

“几年前,我们夫妻去山东菏泽旅游,在曹县当地的广场上见识到了彩带龙。”徐根余说,“当时见舞龙的人手拿绳子,牵动‘小龙

头’,手腕轻轻摆动,‘龙身’轻轻腾起飞向天空。”夫妻俩一致觉得,这项运动观赏性佳,趣味性强,健身效果也不错。而且,与传统舞龙相比,携带还更方便。于是,夫妻二人“拜师学艺”,在老师的悉心指导下,很快掌握了舞龙要领,并将这个运动带回了浦江。

就这样,两人一有空就带着彩带龙出门锻炼,受到他们影响,很多亲戚朋友加入“舞龙队伍”。“以前我肩颈不舒服,练了彩带龙后,身子骨轻便了,精神也好起来了。”黄秋莲说。

随着新鲜“血液”不断注入,舞龙队伍日益壮大,这也让徐根余和黄秋莲夫妻二人对团队发展有了更深入的思考。2021年,浦江健身舞龙协会应运而生。“彩带龙不受场地的限制,只要想学,极易上手,适合各年龄段的人群。人多了,管理就得跟上。”徐根余说,“为了项目更好地发展普及,我们注册了协会,希望通过协会运作,增加该项目的影响力。”

目前,协会成员370余人,上



至头发花白的花甲老人,下至刚刚步入校园的孩童。郑家坞、郑宅、白马等乡镇都有舞龙队员的身影。通过协会统一组织训练培训,大家掌握的舞龙花样越来越多,如今,他们的“彩带龙”经常会出现当地的一些商业庆典和乡村旅游推广活动中。

“协会如今发展势头不错,随着影响力越来越大,更多的人了解了这项运动。”徐根余说,“后续

还要参加几个大活动,我们正在安排。”此外,协会还和浦江县南苑小学、浦江县机关幼儿园等进行结对,组建青少年儿童彩带龙队伍。

徐根余和黄秋莲表示,现在协会正在迅猛发展期,希望继续扩大协会影响力,吸引更多运动爱好者加入“舞龙”队伍,争取将彩带龙做成浦江民间全民健身运动的新名片。



“豆”智 “豆”勇

近日,杭州市临安区天目山镇妇联举办以迎杭州亚运为主题的趣味运动会,在九狮村文化礼堂,大家一起“夹黄豆”、“穿针引线”、“抢凳子”,玩得亦乐乎。

通讯员 徐宁宁

春暖花开动起来! 手绘梅里健身地图上线

春暖花开,正是健身好时光。嘉兴市秀洲区王店镇古称“梅里”,一张专属的梅里手绘健身地图这几天在王店人的微信朋友圈刷屏。

手绘健身地图上,以嘉海路、兴乐路、花园路、百乐路、宝华路等王店镇主干道为框架,标注了曝书亭、老粮仓等标志性建筑。展示了建成区内可供居民健身的场地,包括王店镇全民健身中心、梅里公园、梅中公园、梅北体育健康公园、镇中村文化活动中心、四喜社区活动中心等,地图外围还画了河滨绿道和宝华路健康绿道。

“实际上,建成区内健身场地并不限于地图上这些,画出来的都是平时居民活动比较多的地方。”王店镇社会事务办相关负责人表示,经常参加运动并已在浙里办“社区运动家”应用上注册的居民很熟悉周边的健身场所,但对于那些不经常健身的居民而言,这张手绘地图能帮助他们迅速找到目标。

“原来我们家附近有这么多可以运动的场地。天气暖和了,晚上沿着绿道走路很舒服。”从微信朋友圈刷到手绘健身地图的梅溪社区居民孙阿姨说。

(通讯员 读 嘉)

运动,“女神们”的新过节方式

2022年3月8日是第112个国际妇女节,我国第99个妇女节。为庆祝节日,我省各地组织开展丰富多彩的体育活动,用“运动”和“健康”诠释新的过节方式。

杭州 趣味运动乐翻天

近日,杭州市西湖区和家园南社区妇联携手晓禾阅读服务文化中心、孝慈幼儿园举行以“活力女神节 一起迎亚运”为主题的三八节趣味运动会。运动会精心设置摸石头过河、传递乒乓球、愤怒的小鸟、夹纸竞走、以画传画等8项趣味性、娱乐性、参与性较强的项目。活动中,参赛者们个个身

手矫健,现场叫好声和欢呼声不绝于耳。

宁波 飒爽英姿展现体育精神

3月5日,2022年奉化区全民健身大会暨庆祝“三八妇女节”奉化区首届羽毛球女子双打联谊赛在区残联体艺中心羽毛球馆完美收拍。比赛中,参赛选手个个精神饱满、尽情施展球艺,时而分离扣杀,时而轻盈吊球,时而上网跟进,时而后场谨防,展现出顽强拼搏的体育精神。

此外,3月3日,镇海区门球协会主办的庆“妇女节”门球赛吸引了来自全区各镇街道的36支

球队,300余名运动员和裁判员。赛场上,队员们个个全神贯注,眼睛盯着每颗球的动向,选好角度出击,精彩挥球赢得了在场观众的阵阵掌声。

台州 民族团结一家亲

3月4日,在温岭滨海镇全民健身中心,少数民族女同胞与当地妇联干部、人大女代表欢聚一堂。做蛋糕、赏花海、跳竹杆舞、“合力建塔”等一个个趣味项目,既愉悦了大家的身心,也促进了不同民族同胞之间的交流。

(通讯员 汪杰菲 周力 朱 恒 邵浙平 郑 莎)