

刘军:将芭蕾与空竹运动跨界相融

本报记者 高玲玲



七彩人生

熟练地将空竹抖起,落下,空竹在她的左右手间的线上呼呼地转着,这时,她将足尖立起,随着抖空竹的走向,舞起优美的芭蕾舞步,摆动起伏之间尽显优雅。做出这套动作的是66岁的刘军,她是绍兴市空竹运动协会专职副秘书长,她将西方舞蹈芭蕾舞与中国传统民间游戏空竹相结合,给人耳目一新的感觉。她说,近期的小目标就是编排出一套完美的芭蕾舞式的空竹节目。

体育运动也需要思考

刘军,这个名字看上去比较“刚”,与她抖空竹时优雅的身姿并不相称。“我父亲以前是随红军渡长江下来的,虽然没有当过兵,但对部队很有感情。”刘军说,“他希望我能像军人一样,坚强、踏实。”

刘军并没有让父亲失望,

刘军从小性格刚毅,做事认真,善于动脑。“做任何事情,我都喜欢先弄清楚其中的原理,弄懂了才会去做。”中学时加入校篮球队,虽然身高体能都不占优势,但她一直是队里技术最好的。“体育运动也需要思考。”刘军说。

退休后参与多项体育运动

刘军做过化学老师,当过公务员。2011年,退休后,所有的时间一下子全都成了自己的,这让刘军很兴奋。在接下来的时间里,刘军全身心地投入各项体育运动。她学习过芭蕾舞,练习过竞技柔力球、气排球,后来在好朋友的引导下,练习空竹,并爱上了这项运动。

对于每一项运动,刘军都是初学者,但她总能用很短的时间掌握动作要领,并成为其他队员

的“指导员”。2018年起,先后获得浙江省优秀社会体育指导员、一级柔力球社会体育指导员、一级空竹社会体育指导员、二级空竹裁判员等称号。

对于晚年生活,刘军很满意。她说,退休后,一是要找到自己想做的事情,二是一定要加强体育锻炼,当然,两者如果合二为一最好。另外,刘军觉得,除了锻炼身体,老年人也要勤动脑,多思考,对大脑健康有益。

将芭蕾与空竹相结合

目前,刘军担任绍兴空竹运动协会专职副秘书长,负责中老年人的空竹项目。“我的主要任务就是一边壮大中老年空竹队伍,一边编排出好看的节目。”

其实,刘军进入绍兴空竹协会的时间并不长,但她却是进步最快的,用她的话说,还是得益于爱思考的好习惯。在掌握了空竹运动原理和技术要领后,她很快成为空竹协会的“核心人物”,由她编排和参演的空竹节目“家乡美”,在浙江省第二届民俗精英赛表演获银奖、最佳传

播奖。

为了有所突破,她积极寻找不同运动之间的“跨界融合”。在练习空竹的过程中,她发现芭蕾舞和空竹运动结合在一起,可以大大增加这项运动的观赏性。于是,她独自研习,编排出了一套将芭蕾舞元素融入空竹运动的节目。“接下来,我的任务就是把这些动作教给我的那些老姐妹们。”刘军笑着说,“这是我退休后一个比较正式的目标,希望大家的共同努力下,能够尽快实现。”

嘉兴老年体协积极投身抗疫一线

自嘉兴市老年体协向嘉兴全市老年体育爱好者发出《积极接种新冠疫苗 共同做好疫情防控》倡议书以来,得到老年体育健身骨干的积极响应。他们结合各地实际,以实际行动积极配合、参与疫情防控工作,在严格遵守防疫政策的同时,还报名参加社区志愿活动,积极投身抗疫一线。

南湖区柔力球和秧歌项目骨干平时经常带领老年朋友训练健身,如今当上了抗疫志愿者,在各自小区执勤,对进出小区人员扫

码测温,为守护家园出力;在社区给居家隔离的居民分发蔬菜和生活用品,并嘱咐大家居家也要多运动。钟埭街道三友社区门球队队员在社区核酸检测点坚持参加八轮核酸检测,维护检测点秩序,每次一站就是5、6个小时,风雨无阻。

此外,平湖市老年门球队的7支球队25位骨干队员用自己的行动为抗疫出力。大家纷纷表示,尽自己所能,做一些力所能及的事情是应该的。

(通讯员 南明)



活动室

杭州银发族运动迎亚运

随着杭州亚运会日益临近,杭州各地老年体协组织开展各类亚运主题活动,以运动之美喜迎亚运。

建德:木兰拳展现刚柔并济之美

4月2日,随着《杭州欢迎您》音乐响起,近百名木兰拳爱好者云集美丽的新安江畔,挥舞木兰扇,拉开“传承木兰响扇 巾帼牵手迎亚运”活动的序幕。既表达了大家对杭州亚运会的期盼,也为即将举行的建德市第八届老年人健身运动会营造了良好氛围。

木兰拳在建德走过30载,在领军人物、省老年体育达人朱友梅团队的带领下,建德老年体协木兰拳团队继承和发展了木兰拳健身文化,并在各类比赛中为建德、为杭州摘金夺银。如今,在建德各地都能看到习练木兰拳的老年人。

西湖区:柔力球展现优柔之美

4月1日,杭州西湖区三墩镇老年人体育协会在镇民生综

合体广场举办了老年人“迎亚运柔力球展演”活动。

上午9时整,大家身着统一服装,手拿系有彩色绸带的柔力球拍,精神饱满地集结在广场上。虽春寒料峭,却抵挡不住队员们们的热情,陆续表演了《撸起袖子加油干》《五星红旗》《雕花的马鞍》《平安西湖》等6个节目,跟随音乐的旋律潇洒起舞,动作整齐划一,展现了柔力球的优柔之美。

余杭区:太极拳展现柔和之美

3月28日,余杭区举行“你好亚运!余杭@未来”,接棒杭州、良渚启程老年人体育健身线上誓师活动。百余名老人穿着白色衣服,在蓝天、白云、绿草、碧水的映衬下,随着悠美的音乐旋律,以十纵队形集体展示了太极拳“八法五步”。他们迎着花香的春风,柔和优美地舞动着太极拳。

他们把三种文化有机地融合在一起,以实际行动接棒杭州,喜迎亚运。

(通讯员 徐月月 潘国峰 卢新安)



一起玩“兜兜”

近日,2022年宁波市北仑区老年人兜球交流赛在北仑体艺中心训练基地举行,全区各街道、行业(系统)老年体协共13支队伍参加。在严格执行防疫规定前提下,大家玩得不亦乐乎。

通讯员 宁宁