今天你上线了吗？多地市民与春天“共舞”

通讯员 梁银娣 胡江丰 本报记者 马碧茹

近年来，广排舞深受浙江市民的喜爱，这段时间，在做好疫情防控的同时，浙江多地市民通过不同形式与春天“共舞”，不仅放松了心情也提高了免疫力。

温州一家人排舞“跳出圈”

在温州有这么一家人，白天上班，晚上他们会到家附近的广场教大家跳排舞、曳步舞。疫情管控期间，他们的教学场地从广场移到了线上。给大家做线上直播的是陈小云，目前是温州商学院的一名体育老师，也是一名国家级社会体育指导员。每天晚上8点30分，她都会准时上线教大家跳健身操，陈小云说：“领着大家在网上跳操，让居家的队员们坚持运动，也算是为疫情防控做贡献了。“

其实，陈小云在广场上公益教大家跳排舞、曳步舞已经好多年。令她没想到的是，她的行动竟改变了家人。“丈夫原先爱打牌，在我的影响下也变成了健身达人。”有了这位头号男粉丝的加入，慢慢也带动了广场上其他男士们的加入。

影响最大的是她的女儿张瑄婧。大学之所以选择英语专业，也与此有关。“温州有很多留学生会去百姓健身房运动，但是他们不会线上预定免费课程，因为很多老师都不会讲英语，所以这块资源非常紧缺。我希望以后能让更多外国朋友也爱上社会体育指导员的体育课，所以最终选择了英语专业。”

“韵”动衢州与亚运同行

4月9日，衢州市排舞协会的排舞爱好者在衢州市智慧新城的草坪公园，以一曲亚运歌曲排舞《等你来》展示“韵”动中的衢州风貌。

“喜欢排舞，因为它的洒脱自由，还有包容性。排舞带来的不仅能锻炼心肺功能、释放压力，更会让你的世界因舞而宽广。”队员王燕秋说，她希望通过这样的方式，让更多人知道排舞带来的快乐。“因为喜欢拍照，锻炼的同时还能记录下大家的风采，可谓一举两得了。”

衢州排舞协会负责人表示，今年是亚运年，协会希望传承发扬亚运精神，推广科学健身理念，掀起全民健身热潮。

舟山普陀文化礼堂健身热

进入四月，舟山市普陀区东极镇文化礼堂洋溢着春天的气息，来农家书屋阅读、跳排舞……成了村里男女老少每日的“必修课”，村民变得更有“文艺范儿”了。

4月11日，“东极镇健身舞培训进村文化礼堂”活动正如火如荼进行中。“步子要轻快一点，腰往两边扭，左脚往前……”20多名渔嫂在指导老师刘萍的带领下跳起了健身舞，引得两位在庙子湖岛务工的大叔也参与进来。

自文化礼堂建成使用后，村民们组织开展了东极渔嫂文化节、流动书场进礼堂、建党百年乒乓球比赛等文体活动。此外，村里还成立了民间文艺演出队、邻里互助促进会、巾帼志愿服务队等志愿队伍。

4月11日，地信小镇户外运动俱乐部在德清地理信息小镇举行了一场户外跑。据悉，2022杭州亚运会三人制篮球赛将在这里举行，大家希望通过跑步的形式，提前感受一下亚运氛围。

通讯员 诸思雨

余姚市民热“练”八卦掌

4月10日，在余姚市城区南兰江西路最良江畔，20多位武术爱好者跟随余姚市武术协会副会长张孟桂练习八卦掌中的“左推转掌”。在张孟桂的讲解和示范下，先练习基本步法小挫步、趟泥步，摆扣步，再围绕一个大圈，学练下沉转掌、双托转掌、合抱转掌等八法。

张孟桂说：“通过学练八卦掌的小挫步，让我曾经受过伤的膝盖得以改善。八卦掌里的脊柱正直拧腰左旋右转不仅舒缓大气，而且对强身健腰特别有好处，所以我想推广此项运动，让更多的人从中受益。”于是，今年春节后，张孟桂开始在余姚市推广此运动，通过她的公益教学，为余姚市民又增添了新的健身项目。“一开始觉得这项运动很新奇，以前没接触过，就开始跟着学，现在两个月下来感觉蛮好的。”其中一位武术爱好者说。

据悉，八卦掌是内家拳三大拳种之一，又名“龙形八卦掌”，是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术，现列入国家级非物质文化遗产名录。八卦转掌也称“老八掌”，它不仅有自卫防身之功用，而且能够锻炼攻防搏击的技能，受到余姚市民的喜爱。

（通讯员 胡瑾中）

杭州临平门球场上的青春风暴

本报记者 陈素琴

4月10日，杭州市临平区门球运动协会在运河街道门球场举办了一场双打门球交流活动。门球场上，除了新城社区门球队外，还有两个二十出头的年轻人，郎佳琪和聂传奇。去年七月从浙江理工大学毕业的郎佳琪，如今，是一名社会体育指导员，也是“浙江省体育公益宣传团队”的一员。“目前，我已报名参加临平亚运城市志愿者，希望能被选中。”

郎佳琪和门球的“缘分”，要从她的外公说起。“我外公以前是余杭区门球协会的会长，参与门球运动三十余年。队伍从无到有、从小到大，从原来的沙土门球场到现在的人造草坪门球场，会员人数更是超300人。”郎佳琪说。去年，在老一辈的影响下，她也加入了门球的大家庭。“一开始我是志愿者，每逢有门球比赛，我都会在赛场进口处，确保防疫到位，赛事顺利进行。”郎佳琪坦言，以前没想过会喜欢上门球，但在做志愿者期间，看着大家打球，深深被这项运动所吸引。

提起与中老年球友打球，她说：“长辈们经验丰富，与他们一起打球，能学到很多东西。打门球是需要战术的，有时候临场还得调整策略，每次打完球，都能从中收获许多。”在她的影响下，今年25岁的聂传奇也出现在了球场上。聂传奇说：“门球看似简单，想要打得好还是挺难的，技术和脑子都得‘在线’。”郎佳琪希望更多年轻人能加入其中。“我是几个门球公众号的小编。平时，用手机拍照、录像，第一时间报道门球赛事与活动。参与门球运动的年轻人还不多，我想通过努力，组建一支属于年轻人的门球队伍，让更多年轻人出现在门球场上，共享门球的快乐。”

杭州市临平区门球运动协会会长陈秋红介绍，目前，区门球运动协会下属18支球队，共有会员200余人。全区共有人造草坪球场14片。接下来，临平区门球运动协会将继续推出适合不同年龄段的门球活动，推动门球运动不断发展。