

趣味运动感受亚运 杭州市民日首战闹“黄龙”

本报记者 杨凯纯 潘笑坤

本报讯 5月27日晚,“幸福走场馆·全民享亚运”第二届杭州市民日重要活动之一的杭州市民运动会首战正式在黄龙体育中心上演。

据悉,本次活动共有100余人参与,设置了十个活动项目,既有儿时记忆里的童年铁环赛、谁是画片王,也有综艺大热游戏两人三足、袋鼠跳跳跳、脚尖上的来回(指压板)。同时,黄龙体育中心体育场是杭州亚运会足球项目的比赛场地,这次运动会的比赛项目,结合足球设置了射龙门、点球大战、两人三足三项与足球相关的趣味项目。

活动现场,市民王金龙刚完成点球大赛,兴奋地摆出各种姿势让朋友为他拍照留念,他表示:“黄龙体育场重新开放后第

一次进来,特别激动,尤其看到草坪就想上去打个滚。“映入眼帘的亮,绚丽的色彩冲击,感觉特别酷。”

参加两人三足的汪子欣、汪子依是一对双胞胎姐妹,她们获得了碾压式的胜利,看的观众连连表示“起飞了!”“虽然在学校练习过,但在黄龙体育场的跑道上感觉更快了!”双胞胎姐妹的爸爸说,“玩得非常开心,估计都不想回家了。”

本次活动负责人沈志军表示,希望通过这样的活动让市民提前走进亚运竞赛场馆,以趣味运动来感受亚运,期盼亚运。接下去,市民运动会还将走进拱墅运河体育公园体育馆、体育场,杭州奥体中心体育场(大莲花),有兴趣的市民可以留意关注。

篮球高手在民间 宁波奉化演绎“草根”也精彩

本报讯 5月27日晚,宁波市全民健身专题活动——奉化区第三届礼堂文化节“我们的家园”篮球第二阶段比赛收官。有来自奉化区各镇(街道)行政村经过第一阶段比赛决出的14支队伍180余名业余篮球选手参加了本阶段的比赛。

比赛中,各球队队员默契配合,全身心地投入,战况紧张激烈。球赛轮番上演了龙虎斗,

抢断、快攻、突入、投篮……他们凭借巧妙的传球、华丽的转身、精彩的出手、完美的配合、最后的绝杀,赢得了观众们阵阵喝彩。同时场外各村拉拉队也不断呐喊助威,比赛气氛非常活跃。

经过18场精彩和激烈的角逐,8支篮球队将进行淘汰赛,总决赛将在本月31日举行。

(通讯员 周力)

3月临时组队,6月参赛 海宁这支特殊队伍舞出不平凡

本报记者 洪漩

这几日,海宁盐官镇文化活动中心舞蹈室内传来阵阵音乐声,原来,领队范丹红正带着5位队员,紧锣密鼓地投入排练,为即将举行的“潮梦舞 共富行”2022年海宁市残疾人舞蹈大赛做最后的备战。

这支队伍是今年3月份临时组建而成,包括范丹红在内的6名舞者都是残疾人,但是大家排练时候的拼劲却丝毫不输专业舞者。队伍还有一个响亮的名字——“潮舞团”。

用体育舞蹈拓展生命的宽度

范丹红是盐官镇桃园村的残疾人专职委员。学习过程中,她发现大多数队员们和她一样,因体育舞蹈重拾生活信念。

“2017年,一场意外事故致使我脚踝受伤,被鉴定为四级肢残。当时,我才24岁。”正值花季,如此打击将范丹红拽入无尽的痛苦深渊。但不屈与韧劲让范丹红积极配合治疗、刻苦康复,经过长达三年的努力,历经十余场手术,又重新站起来了。而后,她加入残联工作,也正是在这里,范丹红再度接

触到了曾经热爱的体育舞蹈。

范丹红说:“接触的第一个舞种是拉丁舞。其实自从受伤后我一直胆怯接触舞蹈,怕被人取笑。但在教练的真诚鼓励和悉心教导下,我终于抛开顾虑。”

范丹红跳舞的艰难程度可想而知,不过她硬是咬牙坚持下来。即使每天两个小时的往返车程,都不能阻止她向热爱狂奔的步伐。“后来我还学习了广场舞、排舞,跳舞让我原本暗淡的日子有了新的色彩。”

运动成治愈身心的“良药”

6位舞者中有全职妈妈、企业员工,为了赶进度,大家尽量克服困难,协调保障每天不低于3个小时的训练。“大家都是零基础,缺乏舞台经验,需要手把手纠正姿势,细抠动作,引导表情。大家都很努力,现在已经跳得可圈可点了。”范丹红欣慰地说。

朱林锋是队伍中唯一的男士,也是舞蹈队的“C位担当”。相比女性舞者,节奏感欠佳的他要付出更大努力。为了不拖后腿,训练结束

后他还会额外加练,将训练视频反复观看,不断巩固和修正。

经过不懈努力,大家逐渐从最开始的“我不行”变成坚定的“我可以”。随着舞蹈完成度的提升,大家也更有动力且更有底气。“看着队友在旋转、跳跃中陶醉、舒展、绽放笑容,我知道她们找到了体现自己的舞台。”范丹红感慨,运动是治愈身心的“良药”,仿佛是一把万能钥匙,慢慢打开大家与外界封闭的道道心门。

百名“功夫大师”齐练气功 舟山启动全民体育生活节

通讯员 王国富 本报记者 郑润鑫

本报讯 5月27日上午,第五届舟山市全民体育生活节暨健身气功交流展示活动在舟山市民广场启动。

活动现场,近400多名健身气功爱好者参加了健身气功的交流展示活动,展示了健身气功易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、马王堆导引术和导引养生功十二法。“年初由于疫情,基本都是居家习练,前不久听说要举行这个展演活动,我们便马上报名了,到现场后,特别开心。”国家级健身气功社会体育指导员邓亚君说。

舟山市健身气功协会常务副会长王国富介绍,健身气功是舟山的一项精品运动项目,本次展演吸引了全市爱好者踊跃报名,营造了群众广泛参与全民健身的良好氛围。

据悉,本次活动以“全民参与、全民运动、全民健康”为宗旨,除了

当天的健身气功展演以外,全民体育生活节也有颇多亮点,活动将于5-7月在舟山全市各地全面启动,共安排40项具有较大群众基础、深受不同年龄段人群喜爱的足球、篮球、羽毛球、乒乓球、路跑、棋类、桥牌等群众性体育赛事活动,总参与人数将超8000人次。

值得一提的是,这是舟山连续五年举办此活动。“希望通过‘全民体育生活节’这一群体品牌的打造,举办一系列大众喜闻乐见、老少皆宜、参与积极的群众体育赛事活动,引领市民树立‘体育生活化,生活体育化’的健身理念。”舟山市文化和广电旅游体育局副局长郭文杰介绍,让体育健身锻炼常态化,群众身体素质和生活质量才有更高层次的提升,共同打造和谐美丽的海岛体育之城。

迎着朝阳 快乐健步

5月27日,2022年“长河夕阳美·矍铄活力足”老年人有氧健身节健步走活动在鲜花盛开的杭州白马湖二期健步走道举办。来自杭州滨江区长河街道及柔力球协会会员,共14支队伍,170多人参加了本次活动。

通讯员 郑国珍 陈润秀

