

地掷球、哑铃操、飞镖……来场比赛乐一夏



地掷球竞高低

虽然天气炎热,但在杭州市富阳区老年健身中心3楼室内地掷球馆内,比气温热度还高的是杭州市富阳区第十届老运会地掷球赛。日前,来自杭州市富阳区13个乡镇(街道)和6个区机关单位的81位老年运动员齐聚一堂。

随着裁判长的一声令下,4组运动员分别齐步进入4道球场开启了一场地掷球比赛。1号场地队员打出一波滚靠球、滚击球的技术,不时击掌庆贺,十分吸人眼球;2号场地队员则因角度、落点



活动室

连日来,暑热难挡,但却没有打消老年人的健身热情,丰富多彩的体育活动也随之纷至沓来。

稍欠火候,引来观众惋惜声声。引人注目的是政法系统队中一对“老公安”退休兄弟,他们最终获得了亚军。

据悉,2018年底,富阳区建成开放了4道新的室内地掷球场,设施条件大为改善,使投身于该项运动的中老年人越来越多。目前,富阳区地掷球俱乐部会员已超200人。

一根皮筋练全身

6月30-7月2日,“全民健身迎亚运、展老年体育风采”省老年人哑铃操、橡皮筋操裁判员、教练员培训及交流展示活动在嘉兴南湖之畔举行。

哑铃操、橡皮筋操是省老年体协近年来推出的老年体育新项目,一套哑铃、一根橡皮筋就是一个移动的健身房,这两项运动简易方便、不受场地、气候等条件限制,有很好的推广价值。本次培训分为理论和实科,重点学习了哑铃操、橡皮筋操基础知

识、动作要领、编排规则与锻炼注意事项等。为更好地普及老年人科学健身知识,活动期间还开展老年科学健身与健康生活大讲堂活动。

以镖会友增情谊

7月3日,“大气仙居”淡竹乡农村文化礼堂银龄文体(飞镖)大比拼活动在尚仁村文化礼堂举行,共70余人参加。

比赛中,老年运动员们个个精神抖擞,“嗖、嗖、嗖”,几支镖稳稳地钉在镖盘上,5分、4分、3分……一个个高分引来阵阵喝彩。一位获胜的队员说:“文化礼堂举办大比拼,让飞镖爱好者同台竞技,以镖会友,还增进了友情。”

扔飞镖是一项适合老年人的体育活动,既休闲有趣,又锻炼老年人的身体,同时愉悦了心情。会继续发掘适合老年人的体育活动,让辖区的老人老有所乐。

(通讯员 鲍学红 韦宁宗 蒋苏星)

宁波老年气排球赛出活力和精彩

本报讯 日前,2022年宁波市“全民健身·喜迎亚运”系列活动老年人气排球邀请赛在宁波市全民健身指导中心综合馆举行,比赛设男子组、女子组两个组别,各有5支队伍参加角逐。

气排球兼具技术性、团队性和趣味性,即使没有传统硬式排球基础的人也可以上手,近年来逐渐成为宁波市群众健身活动的“新宠”之一。本次老年人气排球邀请赛上,不乏宁波市最资深的气排球球友,来自宁波市中山医院的沈维才便是其中之一。“我接触气排球早在2000年,那时候和我们医院的老院长、体育运动学校的排球教练们一起尝试这个运动项目。后来我们一起去奉化等地推广,这么多年下来,气排球运动在宁波慢慢热了起来。”

也许很多人不知道,宁波气排球的“摇篮”不是各大体育场馆,而是宁波市中医院,医院的多功能厅用途之一就是打气排球,并且对外开放。“宁波气排球强队都来我们医院打过球,医院里也举行气排球联赛,有20多支队伍参加。”沈维才说,“从健身角度来说,气排球不受身高、体能、年龄等方面的限制,无论是锻炼还是比赛,上场人人都是主力,这和很多竞技项目是不一样的。”

(通讯员 张雅琼)



@金华

本报讯 日前,“迎省运盛会、展金华形象”2022年金华市老年人健身气功教练员培训班在永康市举行。来自全市的教练员及健身气功爱好者85人参加。

(通讯员 王杰)

@台州

本报讯 日前,“全民健身迎亚运、老年体育展风采”2022年省老年人桌上冰壶裁判员、教练员培训在台州举行。来自全省各市、省直行业系统、各县(市、区)的140名学员参加。

(通讯员 梁林德)

@淳安

本报讯 7月2日,淳安县王阜乡老年体协在村文化礼堂举办首届排舞大赛,活动现场,广场舞、健身操等轮番上阵,为观众献上了一场精彩舞台秀。

(通讯员 潘国峰)



走一走,扭一扭

日前,宁波市鄞州区老年人快乐舞步健身操教练员培训在区中心门球场举行。来自全区16个镇、街道和有关专委会选派的教练员近40人参加培训。

通讯员 陆婴

广场传来空竹声 一听就是“练家子”

本报记者 陈素琴



七彩人生

“嗡嗡嗡”……伴随着有规律的空竹声,7月5日清晨,台州市路桥区空竹协会会长陶国增在台州路桥金清镇广场上带领学员进行空竹锻炼。“现在夏天了,我们一般每天5点30分—8点30分锻炼,太阳出来后就去锻炼了。”陶国增笑着说。谁能想到,如今69岁的他,早些年因为颈椎病的困扰,走路时头都抬不起来。

2005年,在搬运稻谷时他不幸被砸中,导致3—7节颈椎直接突出,还伴有骨质增生,抬头都困

难,去医院看病的时候,医生建议他试试抖空竹。当时,陶国增都不知道空竹是什么。后来,单位同事从上海带来一个空竹,他想到医生也这么说过,便开始玩起了空竹。“我也是摸索着转动它,从单头空竹到双头空竹,光入门就花了两年时间。”陶国增说,当时一有空就练,连出门旅行都带着它。如果看到别人在抖空竹,他会自来熟地去找别人切磋。“自费去上海、温州等地交流学习,每次都有新发现。”

就这样过了十多年,陶国增和他的空竹在台州路桥区名气越来越大,慕名而来学空竹的人也越来越多。“一般以退休的老同志为主,也有上班的中年人。大家从四面八方赶来聚在一

起。”抖空竹是一项需全身协作的运动,同时还需要脚步的跟随,从而可以促进全身血液循环。对于老年人来说,可以提高视力,同时还可以让身心保持愉快及良好的食欲。

前段时间,陶国增带领台州路桥空竹协会参加了省第三届民俗体育精英赛、台州市路桥区老体协第七届运动会等。从事空竹运动十多年,陶国增共授课上千次,听众学员达到上万人次,目前已有的百种技法,他都已熟练掌握,但却依然不满足:“空竹运动是千变万化的,很多以前的动作重新编排创新都能变换出新的样子。这几年因为疫情影响,我们进学校教学少了,我希望这项运动能继续传承下去。”