家门口的“刘畊宏”把毽子操改成跳绳

杭州社会体育指导员展示“十八般武艺”

本报记者 华雨晨

健身舞、街舞、跆拳道、空竹、绳舞……一连串的才艺展示轮番上演,台上表演者卖力展示,台下观众喝彩阵阵。8月12日,2022年杭州市社会体育指导员技能展示交流大会暨民间体育达人秀活动在杭州体育馆上演,共有11支社会体育指导员队伍,百余名社会体育指导员参与。

来自杭州绳舞俱乐部的老师谢壮壮和队友展示了一段花样跳绳,虽然表演名称只有“花样跳绳”四个字,但里面“花样”真不少。原本软绵绵的绳子在他们手中像有了筋骨一样,四位教练员相互配合,在上下翻飞的绳子中翩翩起舞。谢壮壮说:“我们俱乐部有好几位社会体育指导员,平时大家都很乐意去教别人利用跳绳来健身。之前我们还把刘畊宏的毽子操改编成花样跳绳的版本,现在不少学校里的孩子已经掌握得很好了。”

杭州市空竹运动协会的成员们也分享了他们的健身技巧。会长包伟国告诉记者,他最大的心愿就是将自己这门手艺教给更多人,让更多人了解空竹、玩空竹,共同保护国家的非物质文化遗产。“我们圈子里几乎所有人都愿意把空竹健身的方法教给大家。”

活动中,还对2021年杭州市百佳社会体育指导员进行了颁奖。近年来,全市社会体育指导员积极奉献,活跃在健身群众身边,成为推动全民健身工作的重要力量,为建立和完善全民健身公共服务体系,满足人民群众日益增长的体育健身需求不断发挥重要作用。

截至2021年底,杭州市共有在库社会体育指导员30000余名,社会体育指导员是群众体育事业发展的桥梁和纽带,为普及群众体育健身方法、开展各类体育活动、促进全民健身事业发展提供重要的人才保障。

社区运动 拉进“邻”距离

日前,绍兴市柯桥街道梅陇社区开展全民健身趣味运动会,带领辖区亲子家庭走向户外,在比赛中感受运动魅力,促进和谐邻里情。

“手伸直,转头——”当天一早,瓜渚湖东岸公园集合点,领队一边喊口令,一边带领大家热身。随后,110多位居民分四组浩浩荡荡地沿着瓜渚湖步道开跑。家住瓜渚绿洲小区的吴芳琴一家四口为参与这次活动特意换上了亲子装。“去年是我们小区晨跑的第一年,大儿子刚上一年级,几天跑下来,觉得既能锻炼身体,又能丰富假期生活,还带动了小两岁的妹妹,这次当然要全家报名来参与。”吴芳琴笑着说。

据悉,举办亲子趣味运动会,点燃居民健身热情是梅陇社区作为融合型社区,做优一“老”一“小”之“小”缩影。除了亲子晨跑,梅陇社区为期四天的全民健身趣味运动会中,还包含定点投篮、珠行万里、穿越体能环、羽毛球入框、无敌风火轮等一系列喜闻乐见的运动项目,旨在拉近孩子和父母之间的关系,给居民带来更多家庭交流和邻里之间互动的机会。

梅陇社区拥有居民10000余人,其中,“一老一小”占比达到了三成。“精准聚焦居民需求,才能有的放矢筑强社区融合之力。”社区党总支副书记赵萍表示,抓住这一特点,社区针对双职工家庭孩子没人照看的问题,开启了假日课堂,发挥社会组织作用,开设亲子活动、周末课堂。

(通讯员 丁文尔)

绳气十足

日前,衢州市巨化集团2022职工体育大会拔河比赛在巨化工人文化宫揭幕。据悉,巨化集团现拥有地掷球、拔河2个国家级训练基地。比赛现场,观众齐声呐喊,加油声、欢呼声此起彼伏。

通讯员 胡江丰 王燕秋

运动大篷车带来免费“体育大餐”

本报讯 “轻轻挥杆,让球尽可能走直线。”日前,在安吉县杭垓镇的远教广场上传来阵阵欢声笑语,运动大篷车旁,市民们正在专业社会体育指导员的带领下体验室内高尔夫游戏,零距离感受“贵族”运动的魅力。

“除高尔夫外,运动大篷车上还有旱地冰壶,投篮机,车模竞速等游戏,大人小孩都能参与。”现场指导员谢教练介绍,运动大篷车共会开往三县两区内的10个站点,以区县联动的形式丰富乡村办赛活动内容,从而增强城乡居民的健身意识。

“要健身”更要“会健身”。近年来,湖州市体育局推出“我是体育委员”系列体育培训课程,共设置20期,每期主推一个运动健身主题,目前已推出三期,观看人数达12.1万人次。同时,创新实施“社会体育指导员精英计划”,建立基层体育委员工作机制,截至去年底,社会体育指导员参与达6379人次,群众参与达85000余人次,有效带动了湖州市全民健身事业的发展。家住南浔区双林镇的沈女士便是直播间的常客之一,她说,以前觉得跳健身操很简单,只需要跟着视频里的老师做动作就行,有一次偶然点进“我是体育委员”直播间,才发现健身操的动作需要根据身体要求进行适度调整。

接下来,湖州市体育局将不断探索场地建设“新路径”,利用旧厂房、闲置地、楼顶平台、桥下空间等改造建设运动场地,预计今年全年新建基层体育场地设施100个。 (通讯员 祝宏涛)

杭温跑友来了一场梭子蟹主题跑

8月12日清晨,杭温乐跑团在西湖边组织了一场有趣的跑步活动,取名为“梭子蟹主题跑”。

通常跑步活动西瓜、香蕉、小番茄等一类的补给被40只大号梭子蟹所取代。据介绍,杭温乐跑团的成员都是在杭工作、生活的温州籍跑步爱好者,热爱跑步的他们,把家乡温州的海鲜味和跑步的“健康味”很好结合了起来,一场“海鲜主题”的约跑,也给原本简单的跑步活动增添了不少乐趣,运动的同时还能一解乡愁。

凌晨5:45分,大家在断桥集合开始做热身运动。随后,大家按照原定的路线,从断桥出发,经白堤、孤山、苏堤、南山路、杨公堤、北山路,到达断桥,全程12公里,沿着这条线,不仅可以看到西湖边一道道美丽的风景,还能够享受湖边的小风,慢跑西湖,感受到《舌尖上的美食》中的“这是大自然的馈赠”。跑团负责人温从郑表示,夏季炎热,为了让大家跑步范围更加有趣,在跑步中加入了海鲜和音乐主题,杭州是幸福之城,能在西湖边跑步,大家都觉得非常幸福,欢迎更多跑友加入。 (通讯员 秀 书)