

冬泳老炮儿高关海:带领千人赴“冰”河

1月12日清晨,浙东运河河面上雾气氤氲,河面与岸旁建筑相互映照,如在画中。在绍兴越城区银皋埠大桥附近,一位男子脱下外套,进行“冷身”运动,随后站在跳台附近拉伸,套上“跟屁虫”,跳入水中。在水里游了十分钟左右,回到岸边,慢跑热身。整套动作行云流水,吸引不少岸边市民驻足围观。

这位男子是绍兴市冬泳协会秘书长高关海,今年60岁,坚持冬泳近20年。“之前我有‘三高’,医生说要多锻炼,于是我就开始了冬泳。”高关海说,现在,冬泳已经成为生活中不可缺少的一部分,“冬泳强身健体效果明显,这么多年坚持下来,我

的抵抗力明显提高,连感冒都很少了。”

不只在绍兴各公开水域,长江、黄河、钱塘江、琼州海峡、松花江……都曾出现过高关海的身影,“做一个‘冰’河挑战者很有成就感。”此外,他还经常到全国各地参加游泳比赛,也因此结识了一群志同道合的朋友。高关海坦言,每日游上一趟,感觉一天都元气满满。

自从绍兴冬泳运动起步以来,加入到游泳、冬泳大军中的成员越来越多。身为绍兴市冬泳协会秘书长的高关海就协会中担任“草根”游泳教练,教授大家如何科学冬泳。目前绍兴市冬泳注册会员1000余名,组成

了20多支冬泳队伍。只要没有特殊情况,这群冬泳老友们就会相约在公开水域,互相切磋。

不过,作为一个经验丰富的冬泳“老炮儿”,高关海提醒,冬泳虽然好处多,但是不能轻易尝试,有接触意愿的,首先要对自己的身体提前进行了解,有严重疾病和不识水性的人建议不要尝试。“即使身体健康,也要注意,何时游,游多久都要根据自己的身体状况来,绝不能贪多,也不能攀比、逞强,尤其在寒潮天气更需谨慎。”高关海说,有条件的可以加入相关组织,团队一起游泳会相互照顾,相对来说比较安全,而且能得到科学指导。

(通讯员 骆 烨 冯建华)



奔跑的毛毛虫

1月12日下午,嘉兴市全民健身中心里十分热闹,秀洲区新城街道正在举行“礼赞二十大 携手迎新春”趣味运动会。40多家“同心盟”成员用运动的形式迎接春节的到来。

通讯员 吴小娟

“我们的村运”点燃舟山村民运动热情

本报讯 近日,“我们的村运”文化礼堂活动在舟山朱家尖文化礼堂火热开赛,来自12个村的500余位村民踊跃参加。

在朱家尖街道大洞岙村文化礼堂的比赛现场,“小李飞刀”们正一个个大显身手,飞镖支支到位;在庙跟文化礼堂,参加“企鹅漫步”比赛的选手们用双腿和双手夹住球,全力以赴冲向终点;在东沙文化礼堂,参赛选手们个个聚精会神,手握紧筷子,眼睛紧盯着弹珠,沉浸在比赛中;在顺母新村文化礼堂,一场“巧运乒乓球大赛”正在上演,参赛选手们屏住了呼吸,紧盯着小小的乒乓球,小心地前行,生怕一个不小心就把球掉在了地上。围观的村民受到比赛气氛的影响,也紧张了起来,小声喊着加油,为选手们捏了一把汗。

一场场村运会激起了村民们运动热情,参赛者有70岁的老人,也有年轻的小伙子小姑娘,在一些简单的项目中,还出现了七八岁小学生的身影,真可谓是“全民同欢”。正在莲兴村文化礼堂参加跳绳比赛的村民王先生说:“我本来就喜欢运动,参加跳绳比赛可以强身健体,还能和大伙比拼一把,增进村民之间的感情,村运会把村民的运动热情都点燃了。”

据朱家尖街道相关负责人介绍,今后,将继续借助文化礼堂的“亲民”优势,大力开展各项文体赛事,引导和凝聚群众力量,充分发挥体育活动强身健体、陶冶情操、增进交流、促进和谐的作用,助力提升基层群众综合素质,引领新时代文明乡风。

(通讯员 周 鹏)

跳绳比拼、活力炫技 百名“运动达人”健身迎亚运

本报讯 近日,一场全民健身的盛会在杭州滨江区钱塘实验小学拉开帷幕,来自全省各地的跳绳小达人和运动爱好者齐聚一堂,参加“小小运动家·百人齐跳迎亚运”花式跳绳表演赛以及“运动达人秀”展演活动。百人跳绳同台竞技,为寒冬中的杭城增添了运动健身的火热氛围。

据了解,“小小运动家·百人齐跳迎亚运”花式跳绳表演赛共设置了六个比赛项目,分别是30秒单摇跳、30秒双飞、2×60秒交互绳接力、3分钟长绳绕八字和综合花式表演。来自杭州、宁波、金华等省内十几所小学的跳绳小达人同台竞技,展示了非同寻常的跳绳技巧。活动当天,世界级跳绳冠军黄镇龙也在现场

秀起了跳绳绝技。

谈到跳绳的技巧与训练,来自余姚市陆埠镇第二小学的老师鲁泽军说,在花式跳绳的训练中,往往会采用观摩视频、现场示范、动作分解并加以反复练习等方式进行训练。而在竞速项目的训练中,则会采用较粗的钢丝绳进行训练,通过平时提高训练的难度来实现成绩的提高。鲁泽军的学生、跳绳竞速项目宁波市纪录保持者马建州则将跳绳项目的难点归结于坚持,只有每天坚持训练,才能实现熟能生巧。

在精彩纷呈的花式跳绳表演赛过后,“运动达人秀”展演活动精彩上演,来自各地的运动达人纷纷上场,各显神通。飞檐走壁的攀爬自行车、花式足球的颠

球表演、霸气十足的跆拳道、演绎青春力量的啦啦操、演绎柔与美的瑜伽……运动达人们以自己的方式传达着对于新年到来的美好祝福、对于杭州亚运会的热切期盼。最终,12组运动达人获得了“运动达人秀”展演优秀团队(个人)称号。

据悉,“小小运动家·百人齐跳迎亚运”花式跳绳表演赛以及“运动达人秀”展演活动均为亚组委“共享亚运创建行动”的活动载体,在接下来的亚运筹备工作中,组委会努力把杭州亚运会从赛事拓展到更多方面,加强与城市品牌互动,搭建公众参与、社会参与的平台,有效引领社会各界关注亚运、支持亚运、参与亚运。

(通讯员 刘 旭)