

七旬运动员还能参加两个项目 “老”牌运动会“吃香”



七彩人生

飘逸的绸缎在指尖飞舞,队伍灵活变换间,舞出了鲜艳的幸福红;双臂缓缓推拉,步伐交错,太极的刚毅与柔和在这里交错;汗水和鼓棒随着节奏敲响乐章,铿锵有力的大鼓演奏仿佛在心头奏响……近日,台州市第七届老年人运动会在椒江区体育馆正式

开幕。本届老年人运动会贯穿全年,共有14个项目,涵盖持杖健走、兜球、乒乓球、地掷球、气排球、门球等,参赛队伍包括市直及各县(市、区)老年体协共10支队伍。

今年70岁的王凌震参加了探戈舞和哑铃操两个项目,在表演时,他优雅的身姿,行云流水的舞蹈动作吸引了不少人的目光。

“我平时都在跳舞,探戈原本就会跳,但这次运动会会对探戈舞的动作有所改动,所以我们还是要练。”王凌震说,对于他来说,准备

这次运动会没有太大难度,让他比较印象深刻的是,这次呈现出来的节目效果超出了自己的预期。

表演时,女运动员身穿大红色长裙,裙摆随着舞点飘逸飞起,而男运动员站在女性运动员身后,将她们的裙摆拉出优美的弧度,远看仿佛一面面红色的旗帜在空中飞扬。

为了完美完成探戈舞,王凌震和其他队员早上6点就要起来排练,一周排练5次,在运动会正式开始前一共排练了20多天。

在王凌震的探戈舞小队,队员的年纪都偏大,但让他惊喜的是,全体成员都坚持了下来。王凌震说:“队里有好几位80多岁的老人,但没有一个人掉点,探戈舞的运动量很大,一套跳下来年轻人都会大喘气,但这些80多岁的老人也都顺利完成了表演。”

“像我这个年纪,还能参加两个项目,我自己也很高兴。”王凌震说,运动会之后,亲友们碰到他,都会给予鼓励和赞美,他内心也很自豪。(通讯员 王琛琪)

载歌载武



日前,2023年全国老年人太极拳大联动宁波分会场(鄞州站)活动在鄞州区咸祥镇文化中心广场举行。来自全区各镇、街道太极拳、健身球、柔力球、腰鼓等多支健身队伍500余名爱好者欢聚一堂,共享这次太极盛宴。

通讯员 陆 婴



活动室

趣味木玩 玩转云和

华容道、汉诺塔、神龙摆尾……当老年人与木制玩具在比赛中相遇,会诞生哪些精彩瞬间?日前,丽水市第三届“米米智康杯”老年木玩比赛在云和火热开赛,来自丽水市的9支代表队共计71名老年人参赛。

本次比赛共设置“海底捞月”“一击制胜”等8个人、集体以及3个挑战赛项目。比赛现场一支支木箭划出一道道美丽弧线,精准落入壶中,各代表队的成员们整齐排列,轮番上场,以十二分的专注完成了一次又一次的精彩投掷。而在“蚂蚁搬家”“芝麻开花”等注重合作的项目中,运动员们分工明确、配合默契,不论是堆叠积木还是拼接汉诺塔都不在话下。

“这样的比赛太有趣了,大家一起玩木玩,感觉自己好像返老还童了一样,找回了儿时的乐趣。”庆元代表队的吴阿姨说,“我参加了投壶、套圈、技巧球的比赛,这些活动特别适合老年人,我特别开心。”莲都代表队队员李严兴说道。丽水市老年活动中心主任黄碧霞则表示,此次活动以“木玩在手 健康我有”为主题,旨在发挥木玩益智对老年健康的积极作用,丰富老年人的精神文化生活,提升老年人的幸福感,希望更多的老年人能够遇见木玩,追求健康生活。

自2021年起,丽水市已成功举办三届全市老年木玩比赛,承办了一届全省老年木玩比赛,受到了老年朋友们的欢迎。同时,也在积极探索“老年健康+木玩产业”融合发展的新路径,从而助力银发经济发展。

(通讯员 叶益鹏)

只要热爱,啥时起舞都不晚

绍兴的夜晚,有烟火味,也有动感的音乐声,集健身、观赏、娱乐为一体的广场舞因其喜闻乐见的形式和优美的旋律,成为市民夜生活的主打活动之一,更成为城市中一抹流动的风景。

天气晴好的傍晚,瓜渚湖北岸公园霓虹闪烁,大大小小的广场舞队已做完简单的热身,伴着熟悉动感的韵律跳动起来,现场一片火热。光是北岸公园沿线就有四五个广场舞队伍,期间还不断有市民加入跟跳。

“前期天天来,每天跟着跳一种舞感受感受,找到最适合自己的并坚持到了现在。”去年刚退休的王阿姨,如今能够麻溜地跟上排舞

的节奏。

瓜渚湖环湖一圈,东、西、南、北四个公园加起来共有10余支广场舞队伍,每支队伍或多或少都有四五十人,总计近千人热力共舞,其中6成以上都是老年人。“跳舞嘛,跳的是种心情,和朋友约着跳跳舞,每天的心情都倍儿棒。”“自从接触了广场舞,我每天都非常期待夜幕降临。”队员们纷纷诉说了自己对广场舞的热爱。

人越来越苗条了、肩颈不僵硬了、膝盖不痛了……“一个人的健康,是可以从他个人的神情、体态中感受到的,所以说人的精神状态决定了一项运动的可持续性,显然跳舞既能给大家带来健康,又能在

一场大汗淋漓后,收获不一样的快乐,获得更加年轻的心态。”舞蹈队领队韩小粉说,这大概是跳舞在老年群体中越来越受欢迎的原因。

“我觉得我在做一件很有意义的事情,尤其让我们很多老年同志在其中找到了退休后的归属感,让老有所依,老与所乐成为现实。”柯桥区体育舞蹈协会会长葛淑华表示,目前协会在全区各街道都设有联络员,街道的文化礼堂、老年大学成了她们排练的“舞台”,只要一有大型舞蹈活动需求,大家便能第一时间发起响应。这张用舞蹈织起的“运动柯桥”的网,将继续包罗万象,支撑起更多人的文体生活。

(通讯员 薛妙珏)



短消息

@建德

本报讯 5月29日,杭州建德市老年人女子健身球操队代表浙江省在广东省中山市,参加全国老年人健身球操规定套路交流活动(决赛),获得规定套路第2名和自

选套路最佳展示奖。

(通讯员 陈启浩)

@慈溪

本报讯 近日,慈溪市匡堰镇在市老体协气排球培训基地——启兴健身馆举办了首届社保杯老年气排球邀请赛,2支乡镇(街道)的老年队伍进行了交流比赛。

(通讯员 陈国良)

@德清

本报讯 “六一”前夕,德清县老年体协棋牌分会联合县棋类协会,在乾元镇清溪小学内,举办了一场老年人与小学生的中国象棋友谊交流赛。本次参赛选手中,学生组年龄最小的11周岁,老年组年龄最长的77周岁,实现了老少同乐的象棋交流。

(通讯员 邓 超)