健身“小彩龙”，串起“五湖四海”的乡音

本报记者 洪 漩

七彩人生

每天早上5点多，在杭州市钱塘区金沙湖公园空地上，总能看到一群老年人手持“小彩龙”在音乐声中不断变换队形。色彩斑斓的“小彩龙”在他们手中起伏、翻转、跳跃。

这只舞龙队伍的成员平均年龄60岁，因大家来自全国各地，因此被赋予了一个响亮的名字——四海舞龙队。而他们手里舞动的“小彩龙”名叫“健身龙”。

网上自学“依葫芦画瓢”

“我从2017年接触健身龙。”董延军是四海舞龙队的队长，也是队伍的发起人。他来自河南周口，一直从事汽车配件制造工作。2005年，他随工厂搬迁，从义乌来到杭州，2015年，妻子姜秀英也来到杭州谋职。

为家人“挣”个美好未来是董延军的最大心愿。不过，2017年董延军做了一个不小的手术，术后医生叮嘱他要多运动增强体质。“起初就是散散步，后来遇到了舞彩带的健身达人，上手试了试感觉不错。”回到家在购物平台上搜“同款”时，董延军相中了与彩带相似的“健身龙”，“觉着比彩带更有意思，就果断下单。”

健身龙到货后，董延军先找到舞彩带的健身达人学了几招基础动作，后来搜索了网上教程跟着练。起初，董延军不是将龙衣把自己缠住，就是被龙头打到。差不多一个多月后，动作才变得熟练，花式也多了起来。

“五湖四海”相聚

妻子姜秀英也从一开始担心其身体吃不消，逐渐转化成加入“小彩龙”的队伍。自此，夫妻二人和着音乐舞龙的场景成了江边一景。

“这个好看，能不能教教我？”慢慢地，越来越多人关注到了这项看着热闹、舞着精神的运动，纷纷前来体验，甚至买了龙主动加入。其中，很多人都是退休后来杭州帮子女带孙辈的老人，他们在享受天伦之乐的同时，也在这里找到了别样乐趣。“大家相聚训练时，听到夹杂着各地乡音的普通话碰撞在一起，亲切又热情。”董延军说。

来自石家庄的霍满成是队伍中的主力成员，“我原本是舞铜鞭的，在董师傅的影响下，我和几位鞭友都加入了‘舞龙队’。”霍满成说，他们平时一边训练，一边拉家常，相互照应。

成立“专业”团队

“人多了，训练就得有组织，有规模。”于是，在队员周星驰的建议下，董延军正式向所在的观澜社区提交了文艺社团申请书，组建成为一支“正规军”，队名为“四海舞龙队”。

自队伍成立后，成员们的归属感更强了。热心肠的周星驰还专门请人设计了一面队旗，旗面中央是一条在祥云中腾飞的巨龙，底边是汹涌的钱江潮，他们还给队伍想了一个响亮的口号——“四海我为先，钱塘任我游！”

随着队伍壮大，开始有人向他们抛出橄榄枝。“一开始社区邀请去参加活动，我们还觉得不好意思，怕舞得不好要闹笑话。”为此，大家开展集训，有舞蹈转专长的队友还担任起了编排老师，让演出兼具力量与美感。

不仅如此，他们还报名了杭州亚运会开闭幕式表演招募，“不管结果如何，争取了再说。”董延军自信地说。

木球草上“飞”

近日，三门县老年体协举办2023年三门县文化礼堂运动会木球交流活动，全县各乡镇（街道）、系统（局）、县直机关，共25名木球爱好者参加。

（通讯员 王 芳）

银发“健将” 夏日练“冰”

炎炎夏日，户外运动受到高温限制，近日，我省众多老年健身爱好者“转战”室内，开展桌上冰壶球运动。

据悉，桌上冰壶球是由冰壶演变发展而来，将特制球桌作为赛道，双方用迷你版冰壶对垒，具有趣味性强、技艺丰富、运动量适中等特点，有助于锻炼脑力、手眼协调能力和团队协作能力，非常适合老年人参与。

培训交流掌握技能

近日，淳安县老年人桌上冰壶球培训在淳安县老干部活动中心桌上冰壶训练基地举行。来自全县的40余名桌上冰壶球运动爱好者参加。

据悉，从2021年起，淳安老体协先后派出11名骨干参加省、市桌上冰壶裁判员、教练员培训，并采购了一批桌上冰壶球器材，相继举办了全县桌上冰壶球培训，到目前为止已建立8个机关、社区、村桌上冰壶培训训练基地（点），为推动该项目在全县社区、农村普及推广起到了积极作用。

实地切磋烘托氛围

7月13至14日，慈溪市第十六届运动会老年部（市第十四届老年人运动会）桌上冰壶球交流（竞赛）活动举行。来自全市各镇乡（街道）的17支代表队，近110名桌上冰壶球爱好者参赛。

站稳、捏球、瞄准、投球……比赛中，参赛选手们全神贯注、技巧精湛，一颗颗迷你版冰壶球忽以直线、忽以弧线滑行在桌面上，非常“听话”似的向目标地点溜去。每当选手打出漂亮一球时，场上就会爆发出热烈掌声，整个赛场欢笑声、叫好声此起彼伏。

“老年体育工作是社会事业的重要组成部分，是全民健身活动的重要内容。桌上冰壶球交流活动的举办，将进一步促进全市老年体育活动的蓬勃发展。”慈溪市老年体协相关负责人表示，接下来，协会将积极开展老年人体育活动，使老年人老有所学、老有所乐，营造全民健身、共享亚运的浓厚氛围。

（通讯员 方 青 叶国达）

短消息

@慈溪

本报讯 近日，以“众人齐舞太极拳 全民健身迎亚运”为主题的百人太极展示活动在慈溪市附海镇文体中心举行，来自村（社区）120余名太极拳爱好者共聚附海小镇，展示太极魅力。此外，近日，慈溪市老体协出台《关于开展体育下乡、推动培训辅导工作的试行意见》，进一步推动镇（街道）老年体育健身培训辅导工作。

（通讯员 叶国达）

@绍兴上虞

本报讯 近日，绍兴上虞区老年人台球交流活动举行，来自各单位及乡镇街道近50名台球爱好者参加。

（通讯员 冯 飞）

@台州椒江

本报讯 近日，台州市椒江区第六届老年人运动会桥牌比赛举行，来自白云街道、海门街道、葭沚街道等5支代表队，近50名运动员、教练员、裁判员参加了比赛。

（通讯员 王兴波）