“健身球操之乡”的“隐藏高手”

杭州市富阳区72岁的国家级社体指导员周冬儿,“沉浸”于健身球操运动已逾十八个春秋,她始终心怀热爱和使命感、责任感,年复一年,辛勤耕耘,使这项运动在富阳普及推广,获益者越来越多。

“既然选择了,就要有始有终”

2006年,周冬儿时常睡眠不佳,在姐姐的动员下,抱着试试的心情学起健身球操,初练时也吃了不少苦头:记忆力已不如前,常记不住教练传授的动作,那时的手机无法拍视频,只能拉住教练不断练,两个小时的练习时间常常会延长到三个多小时。初学时甚至有人嘲讽她“老来学木匠-难成功”。她深知没有捷径,将学习任务一点点分解,先在电脑百度一下穴位,再用笔把位置画在纸上,一有空就拿出来看一看、记一记。在那段时间,家人都感觉她走火入魔了,连晚上躺在床上还在反复比划动作。她说:“学习新东西总会受挫,特别是被教练批评的时候,也会有放弃的念头。不过再想想,既然选择了,要有始有终。”天道酬勤,就是靠着坚持与勤奋,她越跳越好。苦练近两个月后,她随全队去海南参加了全国交流活动而得奖。由此,她爱上这项运动,且一发而不可收拾。

2009年,从普通队员到主教练,她担起重新组建富阳女子健身球操队的担子。球队人员几年换一茬,退下来的老队员成为社区乡镇健身球的骨干中坚力量,带动了基层社区的健身球推广普及。

“尽快把后来人‘扶上马’”

健身球操《竞赛规则》从2012版到2020版8年修订三次,其技术性、艺术性以及对创编要求越来越高。周冬儿努力与时俱进,向兄弟省,市,区的优秀曲目学习,动作编排既把握住健身球操的基本要素,又把民族、地方特色舞蹈动作和服饰设计进去,还同其他舞种相借鉴相交融,并用网络视频技术创作独具特色的新节目,提高富阳的影响力,让全国“健身球操之乡”这张富阳金名片擦得更亮。

此外,她还刻苦钻研裁判规则和业务,成为杭州市健身球操项目的标兵之一,她领衔下的团队已10多次登上全国健身球操交流比赛的大舞台,还年年坚持下乡村、社区举办培训班,免费教会学员已早逾千人。

富阳成为全国老年“健身球操之乡”后,近年普及更快,2022年建立区中老年健身球操俱乐部,周冬儿众望所归担任主任。为富阳健身球操的今后计,周冬儿已在培养接班人。她说,以目前自己的身体状态还可以跳几年,要趁这段时间尽快把后来人“扶上马”,适应新挑战,挑起重担。“之后,我还可以轻轻松松地去公园、广场跳操跳舞,跳到80岁没问题。”

(通讯员 鲍学红 徐军谊)

阳光下的“红梅”

近日,在衢州市区南湖广场,爱好广场舞的市民组成的“红梅舞蹈团”进行健身展演活动,该团体成员超百人,更有不少年轻面孔。近年来,衢州市的健身事业发展迅速,城市里随处可见参与排舞的身影。

通讯员 胡江丰

金华金东“村BA”办出农趣农味

8月29日,金华市金东篮协迈克篮球公园人声鼎沸,现场的观赛人把球场围得水泄不通。“注意防守!”“传球! 传球!”运球、传球、投篮的声音此起彼伏。参赛队员们个个斗志昂扬、配合默契,纷纷奋力拼抢,力量与速度的碰撞掀起阵阵高潮,这里是“我们的村运”——金华市首届农村文化礼堂“村BA”篮球赛金东赛区的决赛现场。

61:56,随着比赛结束哨响,曹宅镇莲塘潘村战胜鞋塘办事处后楼下村,成为金华市首届农村文化礼堂“村BA”篮球赛金东赛区冠军。比赛还评出了优秀组织奖4个,公平竞赛奖8个。“氛围感很好,现在不是都提倡全民运动,多打打篮球可以促进大家的关系。”一听说有“村BA”篮球赛,平时爱好打篮球的徐强早早地来到场地,观看比赛。

21支参赛队伍,10天激烈角逐,31场精彩纷呈的对决,自开赛以来,每场球赛都吸引了不少观众前来观赛,现场热闹非凡。全区各村球队展现出了出色的体育精神和团队精神以及新时代农民风采和乡村风貌,激烈的角逐比拼,使欢呼呐喊声响彻全场。“这次的‘村BA’比赛,不仅给了我们一个体育竞技展示的平台,更让我们在比赛中增强了凝聚力和团队协作的能力。”莲塘潘村队球员代表说。“大家都参与了进来,玩得很开心。”

“我们把篮球赛办在乡村,让体育赛事走进文化礼堂,让更多群众有机会在家门口参与篮球运动,体验赛事魅力,让赛事活动‘办在乡村、办出农趣、办出农味’,为即将开幕的杭州亚运会助威聚力。”区委宣传部相关负责人表示:接下来,金东区将以农村文化礼堂“村BA”赛事为契机,带动篮球运动以及其他体育运动在乡村落地生根,进一步普及全民健身知识、提高全民健身意识,引领村民们加入健身运动的热潮中,让乡村生活充满生机活力。

(通讯员 杜雨霄)

湖州吴兴“运动盛宴”送到家门口

近日,吴兴区体育文化进社区活动正式启动,形式多样的体育项目组成“运动盛宴”,倍受到广大群众的喜爱和参与。

晚上,吴兴区体育文化进社区活动热闹在八里店镇三合家园社区人热闹开场。第一项运动就是跳绳比赛,孩子们甩绳、跳跃,动作娴熟、身手矫健,一分钟能跳150多个。夜色渐浓,活动气氛更加热烈,500多位居民前来观看。亲子投篮、传羽毛球、击落保龄球等亲子活动,考验着家长和孩子们的默契,现场欢乐不断。今年10岁的谷朱骏和妈妈在比赛中特别默契,取得了不错的成绩。“参加这个活动增进了亲子之间的感情,让我们感受到了亚运的氛围。现在体育健身进入生活中,我们也会坚持运动。”市民朱芸说道。现场还有健身操、广场舞、甩绳等运动项目,200多位居民踊跃报名参加。同时还有体育老师现场讲解科学健身的方法。

“亚运会快到了,我们办这个活动既是迎接亚运,也让更多家庭,小朋友和大人参与到运动中来,丰富整个吴兴,包括社区、街道等地的业余生活,让孩子爱上运动。接下来,我们也会持续开展这种活动,让更多人参与体育。”吴兴区少儿运动技能协会秘书长姜华表示。

(通讯员 杨敏明)