

每天早上跳满3000个,这场“绳”奇之旅持续一个月 乐清“社区健康师”为孩子们定制运动处方

8月25日,家住乐清市城南街道锦玉园小区的张铭润、张敏瑶兄妹俩,欣喜地展示着“养成好习惯的跳绳小达人”大红奖状,两人脸上洋溢着满满的自豪感。原来,他们与其他近40个孩子参加了由小区业主自发组织的跳绳营,坚持打卡跳绳。孩子们都得到了“自律放光芒的跳绳小达人”“最具有潜力的跳绳小新星”等奖状,以及跳绳、计时器等奖品,这是对他们坚持与自律的最好褒奖。

“145、146、147……”在移动音箱传来的计数声中,跳绳营大大小小四十来个孩子按地面标记的点有序站列,昂扬头颈,随着手中挥甩的跳绳向上蹦跳着。每天早上,这一场景都会在锦玉园小区小广场上演,小区业主也从中感受到运动带来的活

力与快乐。业主张佩珏是一名跳绳爱好者,也是这个跳绳营的发起人。受她的影响,两个女儿率先开始坚持跳绳。“跳绳是一项很适合小朋友的运动,对场地、时间要求低,锻炼心肺功能还能提升专注力。家里两个孩子要跳,不如再多一些孩子一起跳。”有了这个想法,张佩珏在业主群里一提议,很快就有很多家长积极响应。

自一个月前,跳绳营正式开营。队伍一天天地壮大。每天7点15分至7点45分,小区小广场上计数声、欢笑声此起彼伏。张佩珏全家总动员,每天一家四口拉着移动音箱来到小广场上,张佩珏负责组织孩子们跳前热身、跳后拉伸,并全程带跳。她丈夫负责引导到场的孩子签到打卡和维护秩序。“我们根据年龄和

跳绳基础,把孩子们分成A、B两组,每次运动,一组孩子能跳2500—3000个,另一组孩子能跳1500—2000个。”张佩珏说,“这样的运动量对孩子们来说比较科学,他们越跳越好、越跳越自信,好多孩子一个月来都是全勤的,必须点赞。”

锦玉园小区的运动氛围一直非常浓厚。2020年8月,小区成立趣跑团;2021年6月,小区成立萌跑团。前者主要成员为小区成人业主,人数达300余人;后者以16岁以下为主要力量的少儿成员,人数逾400人。这两个小区社团经常开展元旦趣味画图跑、端午节“粽(众)跑”、半程马拉松接力跑等活动,不仅拉近了邻里关系,更提升了业主的幸福感。

(通讯员 郑望喜)

杭高新生军训 引入模拟射击

本报记者 潘笑坤

进入8月底,我省各地中学陆续拉开了高一新生军训序幕。其中,杭州高级中学临平学校(以下简称:杭高临平)为了让军训不再那么枯燥,在原有军训项目上加入新“玩法”,体验模拟射击训练。

672名新生是杭高新落成校区的第一批学生,目前正值他们军训期间。“刚刚结束的巴黎奥运会上,首金在射击项目中产生。于是想让新生与首金项目建立一个连接。”副校长熊琰章告诉记者。8月24日这一天,14个班级的每一名新生都上手体验了一把。在经过教官一番详细讲解后,很快迎来了“谁是神枪手”的检验。

学生们采用卧射姿势,瞄准25米开外的靶心。“这些设备是基于2G网络通讯,枪支里发射激光束,能实时报出成绩。”工作人员傅女士向记者透露,该套设备叫国防教育轻武器模拟射击训练系统,北京八一射击队也使用这套系统训练。尽管射击时有支撑物,但是这支仿真枪有一定重量,打完全部10发后胳膊还是有点颤抖。

绝大多数新生是第一次体验射击模拟,10发打完后依然兴致盎然。二班的姜沁媛完成生平“射击模拟初体验”,在预赛中以102环轻松晋级决赛,尽管决赛中只打出94环。不过这一点不影响姜沁媛体验的心情:“以前军训都是常规项目,现在有了新玩法,为军训增加了乐趣。”

与姜沁媛第一次体验不同,三班的韩子岩已经体验过多次模拟射击:“小学有射击社团,学了半年多。这次上手比较快。”韩子岩还是一名军事迷,通过阅读军事书籍和观看影像来丰富相关知识。这次军训引入了他熟悉的爱好,是之前没有预料到的,韩子岩表示这次体验很有成就感。

杭州高级中学不同校区在新生军训都会引入不同项目。像贡院校区和钱江校区是游泳,钱塘校区引入攀岩,临平校区首届新生体验了一把射击。熊琰章说:“通过模拟射击,让国防教育具象化,增加教育的实效,让学生有更好的国防意识和爱国精神。”

跆拳道 上见真章



8月25日,2024年全国跆拳道俱乐部联赛(浙江站)暨浙江省第十七届大众跆拳道公开赛在湖州体育馆落幕。比赛设有个人竞技比赛、个人品势、混双品势、团体品势、自创品势五大项目,吸引了省内外共28支队伍近500名运动员参加。

通讯员 严燕



短讯

@诸暨

本报讯 8月23日,绍兴市首届幼儿特色体育教学经验交流会在诸暨举行,来自全市各区、县(市)等共60余名代表参加。

(通讯员 冯建华)

@龙泉

本报讯 8月24日,龙泉市100多名体育教师齐聚启明学校参加暑假身体素质达标考核,为更好进入新学期工作奠定身体基础。

(通讯员 许东宝)

省柔术公开赛走进校园

本报记者 章程

本报讯 8月24日,第三届浙江省柔术公开赛暨2024年中国体育彩票浙江省柔术公开赛在杭州市丁兰实验中学开赛。比赛吸引了12支代表队,百余名运动员同场较量,项目设置寝技柔术、无道服、无差比赛,并分为幼儿组、少年组、成年组,采用单败淘汰赛制。

运动员蓝有哲出生于柔术世家,父亲是一名国际级柔术裁判员,从第一届浙江省柔术公开赛参加至今,他表示自己在赛场

上越来越冷静,“未来希望能够走柔术这条路,将柔术传承下去。”与成年组不同,幼儿组的小运动员,更多需要场边教练的提示,小身躯爆发出的大能量。

省级赛事为何会在学校举办?据浙江省摔跤柔道协会主席杜春雷介绍:“此举是为了更好的将柔术运动推广进校园,扩大青少年运动员基础,协会计划在明年开展柔术冠军赛,锦标赛,公开赛等赛事,通过赛事为国家队输送更多竞技人才。”