手杖操为绍兴居民健康“撑腰”

“扭个‘麻花’。好,再接个‘打鸟’,‘孙悟空的金箍棒’舞起来!”伴随着欢快的口令声,学员手持健走杖跟着教练黄水娟练习。只见两根手杖在黄水娟手中灵动翻转,动作有力到位。小小健走杖,居然玩出百般花样。这项既像舞蹈又像体操的运动正是近年来在绍兴柯桥悄然流行的手杖操。手杖操是持杖健走(操)运动的重要组成部分,结合了手杖的使用与健身动作。

黄水娟带领学员训练手杖操

自创口诀,让运动“接地气”

黄水娟曾是柯桥中学的体育老师。离开校园后,这位闲不住的体育达人一直在寻找新的运动舞台。2022年,一次偶然的机会,让她接触手杖操。“我先是跟着专业老师苦练两个月,一有时间便对着教学视频反复揣摩动作要领,硬是把自己‘逼’成了手杖操专家。”

手杖操练习时需要手持两根健身杖,十分考验协调能力。教学中,黄水娟发现部分上了年纪的学员们记忆动作往往力不从心。“专业术语他们记不住,我就琢磨着用生活中的比喻来教。”

交叉步被形象地称作“扭麻花”,手臂斜上举是“打鸟”,手杖花式旋转则被她比喻为“孙悟空舞金箍棒”。“黄老师这么一教,我们一听就懂,一做就会!”学员王阿姨笑着说。

3年来,经她教出学员超200人次,手杖操课程在当地成了“香饽饽”。今年5月,经她指导的柯桥街道代表队在“柯桥区全面健身行动”持杖健走交流活动中获优胜奖。

出战全国赛,展草根风采

教学相长,黄水娟在教导学员的同时也不断精进自己的技艺。她曾数次入选参加浙江省持杖健走(操)培训班,考取了国家二级裁判员(持杖健走)、省中级教练员(持杖健走),还多次代表浙江参加全国比赛。

去年5月的贵州之行让她记忆犹新,那是她第二次参加全国性交流活动。在手杖操“自编套路”项目中,她和队友们带来的《健康到到令》融合了现代舞蹈和健身操动作,赢得了优秀奖。

“比赛结果不重要,能和全国各地的爱好者交流是最大收获。”黄水娟说,通过比赛她结识了许多志同道合的伙伴,大家互相切磋技艺,分享锻炼心得,这种以杖会友的经历让她的退休生活格外充实。

如今,持杖健走(操)已成为团队学员们生活中不可或缺的一部分,出门时随身带着手杖,兴致来了就在湖边“杖”行一段,或是挑战个小山坡,用手杖丈量生活的美好。

(通讯员 周可阳)

力聚乡情

日前,宁海力洋村文化礼堂广场上呐喊声震天——力洋镇拔河比赛开赛。来自9个行政村的100余名村民,以麻绳为纽带,展开力量与团结的较量。

通讯员 陈欣怡 应琼慧

球衣配学士服 毕业生“约球”谢师恩

近日,浙江树人学院2025届百余位即将离校的毕业生们,用一种充满活力与温情的方式,向陪伴他们成长的老师们表达了最深沉的谢意——他们发起了一场特别的“毕业约球会”。这群大学毕业生们邀请任课教师、辅导员、书院老师一同走上球场,用一场场酣畅淋漓的球赛,为大学生涯画上了一个热血而温暖的句号。

“老师,这球我们赢了!”“谢谢老师今天来打球,比上课那会儿紧张多了!”“这次老师不划重点了,余生你们要自己找答案。”毕业生们有的身着学士服、头戴学士帽,有的则换上了球衣。篮球场、足球场、羽毛球场、排球场……师生们同场竞技。汗水浸湿了衣襟,笑容却始终洋溢在每个人的脸上。

这场别开生面的“毕业约球会”并非偶然。它源于浙江树人学院重智书院对“全过程育人”理念的深入实践。参与本次比赛的毕业生纷纷表示,希望在离开校园前,不仅仅带走知识和文凭,也借此赛事与朝夕相处的老师们认真地道一次别,说一声“谢谢”,“运动场上的平等交流、团队协作和奋力拼搏,何尝不是我们青年人精气神的一种生动体现。”

(通讯员 陈素萍 叶怡铭 朱颖栋)

宋禹宛圻:一“网”情深,二战全运

本报记者 陈素琴

我们的全运会

6月8日,历经3天的鏖战,第十五届全运会群众比赛网球项目(团体)预赛在日照安泰网球公园收拍,168名业余网球高手参加,浙江代表队斩获男子团体、女子团体决赛的入场券。值得一提的是,参赛选手中女双预选赛第一出线的选手之一宋禹宛圻还是第二次征战全运。

宋禹宛圻这个名字,在杭州网球圈耳熟能详。“我小时候在辽宁沈阳业余体校练网球,考入武汉体育学院运动系。毕业后在浙江交通职业技术学院担任体育老师。”凭借出色的身体素质和敏捷的反应能力,让宋禹宛圻迅速在业余赛事中崭露头角。

为提升技术,宋禹宛圻利用业余时间系统训练,加入了杭州市网球协会的业余训练队,每周坚持三次高强度训练,从发球、截击到战术配合,每一个细节都反复打磨。“刚开始很辛苦,白天忙工作,晚上还要加练,有时回到家连握筷子的力气都没有。”她坦言,但心中的热爱支撑着她坚持下来。

2021年,宋禹宛圻迎来了职业生涯的重要转折点。在“我要上全运”浙江省网球选拔赛中,她与于姣组成的双打组合脱颖而出,获得了代表浙江参加全运会的资格。决赛当天,面对实力强劲的广东队,宋禹宛圻和于姣始终保持着冷静。尽管最终未能夺冠,但银牌的背后是无数个日夜的汗水与坚持。

“站上全运会的赛场,我们已经赢了。”宋禹宛圻说,“每一次挥拍都是对自己的挑战,每一分争夺都是对热爱的致敬。”2021年的全运之旅让她收获颇丰。她看到了自己与顶尖选手之间的差距。全运会后,宋禹宛圻携手搭档积极参与各类业余赛事磨练球技。此番再战全运会,也是她对自己的又一次挑战。

值得一提的是,她一家三代都热爱打网球,且先生李涛也是本次男队教练。对于11月即将举行的决赛,宋禹宛圻信心十足:“网球教会我的不仅是技术,更是赛场上的拼搏精神,希望本届全运会自己能有所突破。”