

赛事传真



健身气功 十金六银

9 月 11 日,赴商丘参加省十二届老健会健身气功交流赛的周口选手凯旋。集体项目中,他们赢得六字诀第八名(12 支队伍参赛),获优秀奖,捧回 6 枚银牌;八段锦第八名(20 支队伍参赛),获优胜奖,拿下 6 枚金牌。个人项目上,4 名周口参赛选手均获得优胜奖,各领一枚金牌。图为周口选手赛后合影。

晚报记者 李伟 通讯员 张维生 摄影报道

柔力球交流活动——

我市派出  
“娘子军”参赛

□晚报记者 李伟 通讯员 王坤

本报讯 9 月 15 日,河南省第十二届老年人体育健身大会第十二项交流活动——柔力球交流在驻马店启幕,我市派出“娘子军”参赛,1 名教练 14 名队员均为女性。

柔力球运动是一项新兴的、具有民族特色的体育运动项目。练习时,由运动者手持一种特制的拍子(该拍子由一个拍柄和一个拍框组成,拍框内有一个能起缓冲作用、带风孔的橡胶软面),通过用弧形引化的方法将球抛来抛去。该项目可以二人对抛、单人独练、几个人互传或隔网比赛,以达到健身、娱乐、表演和竞技的目的。

这次交流活动在驻马店市会展中心举办,共有来自 17 个省辖市、6 个省直辖县的 24 支代表队,369 名运动员参加。交流设集体全能(规定套路加自选套路)、双人自选套路、单人自选套路 3 个比赛项目,15 日正式开始,17 日全部结束。

周口代表队成员年龄从 50 岁到 65 岁,均来自周口市区。据带队教练姚文丽介绍,柔力球运动 2004 年引入我市,近几年稳步发展,仅周口市区就已有 5 个站点、200 多人经常习练。

康乐家园

喜洋洋艺术军乐团：

俺军乐团的人都多才多艺

□晚报记者 张燕 文/图

肚皮舞、爵士舞、吹小号、演小品……这是节目单吗?如果你这样想就错了,这是喜洋洋艺术军乐团教授的内容。毫不夸张地说,这支队伍里的老队员每人都能掌握七八样技能,并且技艺十分娴熟,因此,队员在参加省市各项比赛时总能脱颖而出。

喜洋洋艺术军乐团的数十名队员中,以中老年人居多。他们来自各行各业,因为都想拥有一个健康的身体,而聚集到这个团队。令他们没想到的是,进入团队后,随着时间的推移,学习的内容越来越多,有小号、萨克斯、布鲁斯等乐器吹奏,还有划旱船、舞龙、舞狮等民俗表演,以及民族舞、爵士舞、肚皮舞、瑜伽等。这些内容学起来有一定难度,并非一蹴而就,需要恒心和毅力,但是所有队员都愿意迎接一个又一个挑战,刻苦训练,在提高自己技能的同时,与队友之间也越来越有默契。

付出就有回报。队员们精彩的表演得到了认可和好评,荣获的省市大奖不胜枚举,还经常被邀请到广州、三亚等地举办的大型庆祝活动中表演节目。队伍有这样的成绩,与有组织能力、领导能力的 62 岁的团长谷靖分不开。队伍发展过程中,难免会出现这样那样的困难,谷靖总能积极出面协调,使一个又一个困难迎刃而解。

见队员心情不好,谷靖上前劝说。为了让队伍有自己的特色,谷靖根据多年的跳舞经验,精心挑选舞曲,编创出一批动感时尚、富有活力的舞蹈。同时,谷靖还邀请一些有经验的人士义务教队员吹奏乐器或是表演民俗节目,丰富大家的业余生活。为保证训练正常进行,谷靖在丈夫查出患有癌症后,压抑着心中的伤痛,把丈夫推到现场,继续陪着大家练习……她的言行感动着队员,大家的心越走越近。谷靖说:“起初大家从陌生到相识,现在从友情转化为亲情。”

不少队员表示,虽然年龄逐年增加,但是通过各项锻炼,他们感觉年轻了不少,身心收获了健康、快乐和自信。“我参加队伍好多年了,学了小号、划旱船等,别看我现在信手拈来,学习过程中我可是下了不少功夫。比如说吹小号,我刚开始一吹就头昏脑涨,后来我跑到空旷的地方坚持练习,如今一口气吹 3 分钟都没问题。为学会劈叉等动作,我常在家里的桌子上练习压腿。另外,为使表演更生动,我还常常对着镜子练习各种表情。不光是我,每个队友都是如此,虽然累一些,但我们过得很充实。”65 岁的队员张素梅说。



手把手教舞蹈。



队员手持小号、萨克斯等乐器练习合奏。