

筑造一道靓丽风景线

2023年河北省全民健身志愿服务走进革命老区涉县

本报讯(记者 冯晶)11月24日,邯郸市涉县铜锣湾广场上乐声阵阵、热闹非凡,熙熙攘攘的人群中不时传来喝彩声。这是“奋进新征程 运动促健康”2023年河北省全民健身志愿服务“运动健身进老区 科学习练广场舞”主题活动走进革命老区涉县的情景。这次行动,点燃了当地全民健身热情,呈现出一派蓬勃运动可喜局面。

在活动现场,河北师范大学副教授赵丽娜做了热情洋溢的宣讲,她针对广场舞习练者在开展健身活动中存在的问题及隐患,从热身与放松、广场舞内容的选择、训练负荷及频次的把控等方面进行科普培训,并围

绕广场舞推广套路进行现场教学。人们精神抖擞,笑声朗朗,踏着轻快的节奏,按照专家的指点,舞步、动作整齐划一,成为广场上一道靓丽的风景线。志愿服务团队还向涉县广场舞协会捐赠了便携音箱等系列健身活动用品。

短暂的广场舞培训后,铜锣湾广场舞大赛热烈开赛,来自全县的5支队伍、10个节目参加竞演,整齐有序的动作、行云流水的舞姿,兼具时代精神与文化内涵。一支支红色歌曲被参赛者生动演绎,红色基因焕发新时代光彩,尽显老区人民蓬勃向上的精神风貌。“除了感谢还是感谢,”有着20年广场舞龄的吴凤莲阿姨

说,“裁判员的专业点评和小蓝帽团队的科学指导让我感受颇深,一直以来,我们都是为了比赛而比赛,对身体造成了一些损伤。在以后的锻炼中,我们要更加关注健康,并将这些健身方法传递给每一位队员,引导大家科学健身、安全锻炼,享受快乐人生!”

志愿服务团队邯郸分队队长李瑞辰表示:“广场舞作为大众喜闻乐见的一项健身运动,在群众当中开展得十分广泛。以赛促练、以培促学,此次培训将助力涉县广场舞水平再上一个新台阶,也希望涉县广大广场舞爱好者在科学方法的指导下,舞出快乐,舞出健康,舞出风采!”

少年射手上演“百步穿杨”

2023“选星计划”河北省射箭城市冠军赛总决赛拉开战幕



■比赛现场。省射击射箭协会 供图

本报讯(记者 冯晶)11月28日,2023“选星计划”河北省射箭城市冠军赛总决赛暨河北省青少年射箭锦标赛(室内)在石家庄市人民警察训练学校开弓,7支参赛队伍的近300名选手上演“百步穿杨”。

赛场上选手们身着盛装,手持弓箭姿态优雅,屏气凝神、个个精神抖擞。只见他们张弓、搭箭、瞄准靶心、放箭……动作如行云流水,射出的箭次次命中靶心。

2023年“选星计划”河北省大众射箭锦标赛暨河北省射箭城市冠军赛,是河北省体育局射击射箭运动中心、河北省射击射箭协会联合我省八个城市体育局共同打造的一项河北省射箭项目重点赛事。比赛设女子、男

子甲组、乙组、丙组反曲弓、复合弓个人赛、团体赛和混合团体赛等项目。赛事分别在石家庄、衡水、保定、邯郸、唐山、张家口、承德、邢台等八个地市相继举行,超过一千名青少年运动员积极参与,在预赛中脱颖而出的青少年选手将在4天赛程中同台竞技,“论箭”石家庄。

河北省射击射箭协会工作人员介绍,该项赛事通过“以赛促练”“以赛代练”“以箭会友”的方式,检验青少年运动员们训练效果,精进射箭技术,同时传递射箭项目的魅力,吸引更多青少年加入到射箭项目中来,为河北省射箭后备人才梯队建设注入新鲜血液,为射箭运动的可持续发展注入新活力。

姐妹们,快乐跳起来!

辛集市举行“万村女性社会体育指导员”培训

本报讯(记者 冯晶)近日,辛集市文体局、市社会体育指导员协会联合旧城镇政府开展“万村女性社会体育指导员培训计划”,走进旧城镇田庄村、田村、旧城村,提升村民参与全民健身的热情,补齐全民健身公共服务短板。活动现场,教练员现场为村民示范“八段锦”基本动作,对动作要领进行分段讲解与演示,并及时纠正村民的错误动作。

村民们纷纷表示,通过教练员的讲解,了解到“八段

锦”不仅可以强身健体,还可以调理肝脾,助益健康。旧城镇旧城村村民种朝霞说:“非常高兴能够参加这项活动,练得浑身热乎乎,身心快乐,希望以后能多举办这样的活动,让我们在家门口就能参加。”

辛集市社会体育指导员协会会长王玉平说:“这次培训活动,旨在促进农村地区妇女参与全民健身热情,发挥她们在家庭和乡村中的示范带头作用,带动更多农村女性加入体育社会指导员队伍中。”

“大英雄州 武动未来”

京津冀传统武术邀请赛在雄安新区举办

本报讯(记者 冯晶)11月25日至11月26日,“大英雄州 武动未来”2023年京津冀传统武术邀请赛在雄县雄州镇马蹄湾村举办,本次比赛为期两天,来自北京、天津、河北的61支队伍参赛。比赛涵盖名家非遗展演类、规定类、传统类、太极类、集体类及对练类等6个项目。精彩的武术表演应接不暇,赢得现场观众阵阵掌声。

雄县武术历史文化底蕴深厚,群众基础广泛,武术名家众多。举办此次传统武术邀请赛,对于传承和保护武术传统文化、助力乡村振兴有着十分重要的意义。本次活动由中共雄县县委宣传部、雄州镇人民政府主办,雄县武术协会、容城县武术协会、安新县武术协会承办,雄州体训中心、马蹄湾村委会协办。

“舞动太行泉城 点亮中心城区”

2023邢台市群众广场舞大赛举办

本报讯(记者 冯晶)11月22日,“舞动太行泉城 点亮中心城区”2023年邢台市群众广场舞大赛,在邢台市艺博园盛大开赛。本次比赛共有50余支代表队、1000余名广场舞爱好者踊跃报名参加,是邢台市2023年度规模最大、影响力最强、参与热度最高的一次广场舞比赛。

在这场广场舞的视觉盛宴中,各参赛队伍舞风自成一格,或热情奔放,动感十足,或优雅纤姿,一袭旗袍,一柄纸伞,带人走进江南雨巷。大家以舞会友,交流技艺,通过动感的舞姿展现城市居民积极向上的精神面貌。

