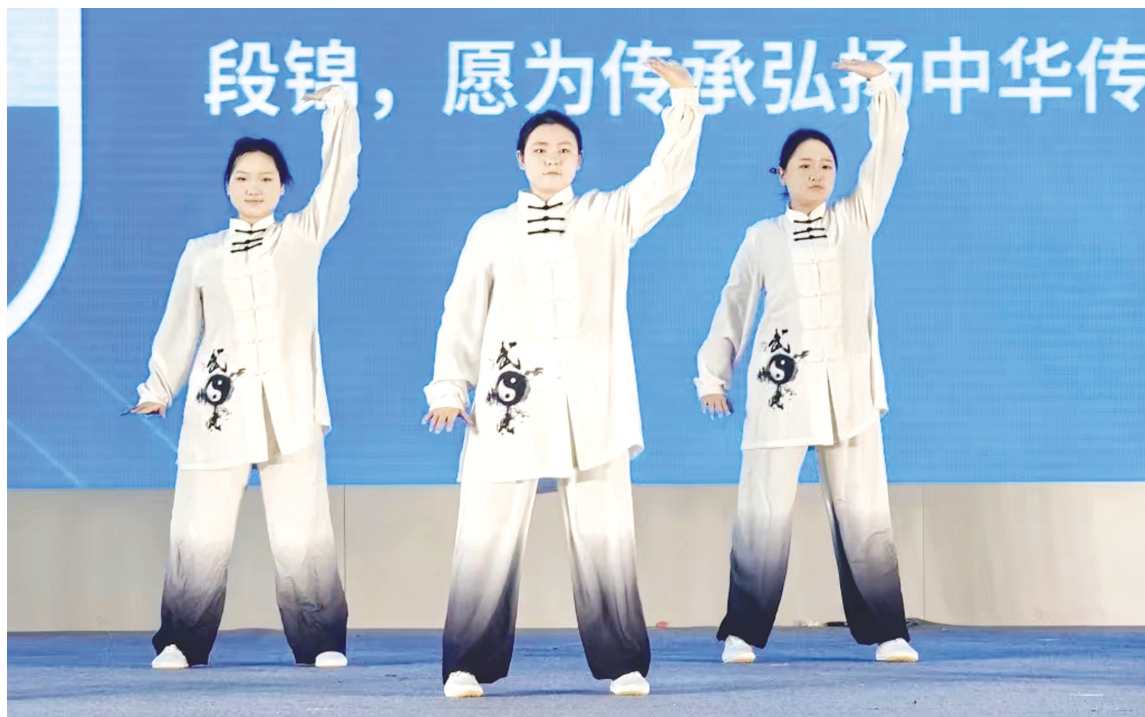


强健体魄 展示风采

首届健身养生八段锦展示大赛举行



■活动现场。 群体处 供图

本报讯(记者 冯晶)1月19日,河北省首届健身养生八段锦展示大赛在石家庄市以岭健康城举办。经各市推荐、网络投票、专家初审等环节,最终遴选出13支代表队进行集中展示。比赛当日,随着号角吹响,13支参赛队伍依次展示,伴随着舒缓的音乐,选手们站如松、行如风,“双手托天理三焦,左右开弓似射雕……”一招一式尽显东方美韵,一呼一吸滋养心灵。参赛队员们身着练功服,伴随着空灵婉转的音乐翩翩起“武”,诠释了八段锦意动行随、动静相兼的和谐之美,表演拳势潇洒飘逸,充分展现出八段锦的独特之美。

经过激烈角逐,秦皇岛市中医医院健身气功辅导站、石家庄市中医院代表队摘得一等奖,保定市神采飞扬代表队、沧州医学高等专科学校代表队、邯郸市中

医院代表队、定州市中医医院代表队荣获二等奖,石家庄市灵畅太极养生老年大学代表队、辛集市中医院代表队、唐山市中医医院代表队获得三等奖。

八段锦有“长寿操”的美誉,在宋朝时就已经形成,属于中低强度的有氧运动,习练者虽以中老年人居多,近年来,以八段锦为代表的健身气功项目走入越来越多人视野,也越来越受到年轻人的喜爱。参与本次展示大赛的就有朝气蓬勃的大学生团队,一招一式尽显底蕴和风流。沧州医学高等专科学校参赛学生表示,八段锦是学校体育特色项目,练习起来招式简单、动作舒缓,利用碎片化时间就可以完成,不仅仅身体素质得到了提升,睡眠质量也有了改善,还缓解了学习生活中的焦虑。

单场总奖金 50 万元

2024 中国·阜平东南山汽车越野系列赛将办

本报讯(记者 冯晶)1月19日,记者从2024中国·阜平东南山汽车越野系列赛新闻发布会了解到,今年4月至12月期间,汽车越野系列赛事将在阜平东南山汽车越野文化主题公园举办。本次系列赛事包括:“全国汽车场地越野车王争霸赛”“汽车越野钻石联赛河北阜平分站赛”“中蒙俄国际越野拉力赛河北阜平分站赛”“2024全国汽车场地越野精英赛”等多场次汽车赛事以及越野嘉年华。赛事中的单场赛事将设置职业

组、公开A组、公开B组、女子组、UTV组和厂商组六大组别,赛事积分制,单场总奖金为50万元。

赛事主办方介绍,东南山赛道都是自然形成,地形多样,而且赛道上都是沙土,正适合越野爱好者参与。现已打造完成漂移、竞技、全地形3个越野竞赛场地板块,还将开发特色民宿、红色基地、商业美食文化街,建设滑雪、游泳池、射箭、攀岩、越野自行车、房车营地等运动项目。

传承太极文化 共享健康生活

本报讯(记者 冯晶)在邯郸新区花官营乡水城别苑社区的文化广场,伴随着每天清晨的第一缕朝阳,总能看到一支近30人的银发队伍,气定神闲,打着太极拳,他们就是水城别院太极拳队。乐曲声悠扬舒缓,队员们动作柔和、姿态优雅,左右野马分鬃、白鹤亮翅……一静一动、一张一弛、一进一退之间,把太极的神

韵表现得淋漓尽致,展示了太极的精髓和社区居民的良好精神风貌,展示了新时代社区居民奋发向上的“精气神”。太极队负责人金润利耐心地指导每一位队员,细致讲解动作要领,纠正不当之处,队员们学习热情高涨,用心揣摩要领,随着习练的深入,逐步体会到太极文化的精髓和魅力。

|| 培训活动 ||

救援培训提升从业者技能

本报讯 1月20日,张家口市户外运动及赛事活动救援培训交流活动举办,来自该市应急救援队伍及赛事工作者共计50人报名参加。本次活动邀请中国登山协会委员、国家职业资格户外运动教师孙涛担任主讲。孙老师从风险管理、路线规划、运动营养与补给、常见风险、野外急救等方面做了深入讲解、实操演练,学员们普遍感觉受益匪浅。

“全民健身跳起来”

本报讯 1月23日,保定阜平举办“文化力量·民间精彩”群众广场舞培训活动。培训现场,伴随着轻快的音乐节奏,广场舞培训老师采用快慢结合的教学方式,一边做讲解,一边做示范,细心的纠正每个学员的动作。大家学习兴趣高涨,现场氛围浓厚,一招一式都认真揣摩,反复练习,尽力掌握每一个动作的要领。

高山滑雪培训开班

本报讯 近日,2024年张家口市高山滑雪项目专业体育人才(河北省大众滑雪考评员、指导员)交流活动开班,来自全市各县区、冰雪协会及冰雪场馆100名学员报名参与此次活动。本次活动邀请高山滑雪国家一级裁判员、河北省大众滑雪等级高级考评员李欢及张家口市红十字会急救救护讲师魏宁为学员传授大众滑雪等级标准与考核细则、高山滑雪项目指导员理论教学及考评方法、赛事活动应急救援基础知识、心肺复苏基本程序及操作要领相关方面知识。

滑冰指导员培训开班

本报讯 1月19日,2024年怀安县滑冰社会体育指导员培训活动举办,来自全县各乡镇、机关企事业单位、中小学校50余名干部职工参加了这次培训活动。

在理论知识培训部分,授课老师分别从认识速度滑冰、滑冰场地、装备与器材、练习方法及安全教育、陆地练习、冰上练习、比赛规则等方面进行了详细的讲解,使参训人员对滑冰运动有了进一步了解。在冰上实践部分,授课老师就滑冰的基本要领、准备活动、注意事项进行了认真讲解,并亲手示范,在老师的耐心指导下,大部分学员很快掌握了滑冰技巧,可以在冰上自由滑动。

(冯晶)