

跳出快乐 舞出风采

河北“小蓝帽”送舞下乡

本报讯 近日,邯郸市涉县铜锣湾广场上乐声阵阵、热闹非凡,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,把高质量的广场舞指导送到了群众身边。

活动现场,河北师范大学副教授、广场舞国家A级裁判员赵丽娜针对广场舞习练者在开展健身活动中存在的问题,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宣讲,并开展广场舞推广套路的现场教学。在专家的指导教学下,大家舞步、动作整齐划一,成为广场上一道亮丽的风景线。河北省全民健身志愿服务团队还为涉县广场舞协会捐赠

了便携音箱等系列健身活动用品,给当地发展广场舞运动带来助力。广场舞培训后,铜锣湾广场舞大赛开赛。来自全县的5支队伍、10个节目参加竞演,整齐有序的动作、行云流水般的舞姿,参赛者们生动演绎着广场舞的时代风貌。

河北省全民健身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。”

据了解,近年来“小蓝帽,在行动”河北省全民健身志愿服务团队陆续走进机关、乡村等传播科学健身理念。仅2023年上半年,“小蓝帽”全民健身志愿服务团队已开展全民健身志愿服务820场次,为15.6万人次提供了健身指导和服务。接下来,他们还将与全省142个健身与健康融合中心开展科普宣传、体质检测、运动干预,为群众提供专业的健身与健康指导服务,继续为群众搭建展现风采、分享交流的平台,拓宽健身渠道,助力各项志愿服务活动常态化、专业化开展,不断满足群众日益增长的多元化、多层次科学健身需求。

(群体处)

飞盘旋转 青春飞扬

河北省全民健身志愿服务走进省残疾人联合会



■培训现场。 群体处 供图

本报讯(记者 冯晶)近日,以“国际志愿者日”为契机,“奋进新征程 运动促健康”2023年河北省全民健身志愿服务走进河北省残疾人联合会文体中心。

活动现场,河北省健康科学学会专家、国家级飞盘教练员、裁判员张俊老师,对飞盘运动的基础操作知识和正反手传接方法进行了详细的介绍与讲解,从基础的传盘、接盘动作,到简单的跑动接盘训练,

干部职工认真观摩学习,体验飞盘的各种玩法。

极限飞盘是一项新兴的团队竞技运动,综合了足球、橄榄球和篮球的运动特色,男女同场竞技,没有裁判,由运动员自己裁决。该项目以其新颖的玩法、崇高的体育精神受到广大青年的喜爱。几轮习练过后,干部职工很快掌握了飞盘的传递要领,一次次高高跃起、飞扑接盘,大家在欢笑和汗水中感受运动乐趣和竞技魅力。

雄安新区举办万村女性社会体育指导员培训

本报讯(记者 冯晶)近日,2023年雄安新区万村女性社会体育指导员培训班在容城县举办。此次培训人员范围覆盖了新区34个行政村,共54名农村女性参加。

培训内容包括健身操舞类(广场舞)和太极拳两个项目,分为线下理论培训和实践培训两大板块。理

论培训中,授课老师对社会体育指导员相关知识、科学健身理论、二十四式太极拳基本步伐和身法、广场舞相关知识等进行了讲授。实践培训环节,授课老师为学员们演示了太极拳二十四式和广场舞标准动作,带动学员们积极参与练习,通过动作的示范,对参加活动的学员们进行了细致指导。

|| 新闻资讯 ||

保定:“太极进社区”受欢迎

本报讯 近日,保定高新区“太极进社区”活动举行,保定市陈氏太极拳研究会的教练员走进社区,开展公益授拳活动。

启动仪式现场,杨秀梅、刘晓茹等6名社会体育指导员演练陈氏太极83式。在古韵柔和的音乐中,他们的招式刚柔并进,行云流水,将太极的神韵表现的淋漓尽致,吸引了广大居民和太极拳爱好者,获得了大家的一致好评。活动最后,专业指导老师现场讲授了传统陈氏太极拳的套路要领,指导现场居民们一起练习了健身气功八段锦,将这次活动现场气氛推向了高潮。

石家庄:五人制足球赛结束

本报讯 日前,经过4个比赛日的激烈争夺,2023年“福美杯”石家庄高校室内五人制足球邀请赛在石家庄青少年足球训练基地圆满落幕,河北地质大学夺得冠军。

排位赛争夺中,河北传媒学院4:2战胜石家庄铁道大学,河北传媒学院获得第七名,石家庄铁道大学获得第八名。河北师范大学公共体育教育通过10轮点球战胜石家庄学院体育学院队,最终河北师范大学公共体育教育获得第五名,石家庄学院体育学院获得第六名。在河北体院1队与河北师范大学体育学院进行季军的争夺战中,通过点球决胜,河北体育学院1队惜败取得第四名,季军被河北师范大学体育学院获得。河北地质大学在冠军争夺战中获得冠军,河北体育学院2队获得亚军。

张家口:黑白世界“棋”乐无穷

本报讯 12月6日2023年张家口市围棋项目教练员人才交流活动在张家口蓝鲸大厦正式拉开帷幕。本次活动共吸引了来自全市学校和社会青训机构的教练员、其他围棋爱好者共135人报名参加。特邀中国围棋协会中级教练员安永胜老师授课。安老师围绕围棋知识与技法进行讲解,并与参加培训者互动。交流活动在紧张又活泼的气氛中进行。通过测试的学员,将获得张家口市围棋D级教练员等级资格证书。(冯晶)