

大河路小学 组建龙狮队,发展民俗体育

八头小狮子在操场上不时腾起、跳跃,偶尔摇头摆尾、眨着眼睛卖萌,看着着实可爱。一条金龙绕着在旁边飞舞,不时表演一些高难度的动作,干净利落。这是惠济区大河路小学开展的第二课堂,为了“弘扬民族文化,加强特色建设”的宗旨,学校多方引进适合小学生身心发展特点民俗体育。
郑州晚报记者 刘怡辰 通讯员 张超 李恒 文/图



据了解,经惠济区教体局、惠济区文化馆牵头大河路小学将舞龙舞狮引进第二课堂,于2013年12月成立龙狮队,由校长挂帅,建立领导小组,一次性投入经费3万元。

学校组建了中高两个龙狮队,分别由五六年级和三四年级身强力壮的男生组成。每天下午4点以后训练。3位辅导老师按时到位,孩子们积极性高涨,一打下课铃,孩子们纷纷跑到舞蹈室拿自己的训练道具。

“孩子们都很喜欢这项运动,几十斤的龙头一举就是两个小时,没有一个孩子喊累。特别是中年级龙狮队,孩子们

年龄小,力气小,更需要勇气和毅力坚持训练,没有一个孩子打退堂鼓。”39岁的辅导老师吴利敏说,教导孩子是义务奉献,主要是想把这项非物质文化遗产项目传承下去。孩子们在训练中不怕苦、不怕累。胳膊疼了,就请同伴帮忙捏捏、捶捶。像上肩、狮子走、狮子跑、大跳、部分高难度动作已经做得不错了,现在正在学习狮子的面部表情,这样舞动起来才像一头活生生的狮子。

据吴利敏介绍,学校的龙狮队曾在郑州市民间艺术节上表演节目,赢得观众的掌声和认可,成为艺术节上一大亮点。

郑州师院附中 花样循环跑,舞动大课间



郑州师院附属实验中学的课间操变新花样了!

近日,由于学校运动场改造和综合楼开建,学生运动场地大幅减小,无法满足全体学生的大范围跑步。为了不影学生的正常活动同时丰富校园生活,增进学生的身体健康,提高学生的体质,增强抵抗疾病

能力,“保证学生每天锻炼一小时”的目的,学校的体育教师开动脑筋,精心策划,根据季节变化,巧妙设计了七八年级学生花样跑步循环跑步,既充分利用了现有场地,又调动了学生跑步的积极性。

郑州晚报记者 刘怡辰 通讯员 王秋贤 文/图

小伙伴们,一起来做

运动

“老赵,该下去练球了!”说话声来自713社区柔力球队长陈淑英,今年70岁,作为柔力球队的队长,她会准时每天早上六点半喊她的“小伙伴们”去练球。
郑州晚报记者 柴琳琳 通讯员 陈艳 党若阳 文/图



713社区有个柔力球队 绿色小球舞动健康正能量

退休后爱上柔力球

陈淑英是一名普通的退休职工,退休后却怎么也闲不下来,没事总是去楼院里转转找点事做,这些年来,陈阿姨积极主动配合社区工作,调解邻里矛盾,哪家有困难需要帮忙,哪里就有她的身影。

一次偶然的的机会,陈阿姨接触到柔力球,十分喜欢,因为不仅锻炼身体,耍起来也十分好看。

自此,很多居民每天早上都能看到一位老人在院里练习柔力球,她的坚持引起一些居民的兴趣,不时有人来问柔力球的练法,陈阿姨总会热情地挥起来拍子为大家演示。

组建队伍一起锻炼

眼看感兴趣的人越来越多,陈阿姨想到可以组成柔力球队,这样大家一起

锻炼身体,还可以丰富他们的生活。社区了解到陈阿姨的想法后,主动为他们提供练习的场地,并下载教学视频让他们学习。陈阿姨主动当队长,热情耐心地教队友,时间长了,她还慢慢编排一些动作,绘成一个个有趣的小节目,多次为社区举办的“迎新年”、“邻里同乐闹元宵”、“浓浓粽香情”等活动表演柔力球节目,受到了社区广大居民的喜爱和追捧。

“我很高兴越来越多的人喜欢柔力球,喜欢我们的小节目,能感染身边的人,为更多的人尤其是老人带来快乐和健康,这也是我们柔力球队的乐趣所在!”陈阿姨乐观地说。

“对,手不要抬那么高,跟着音乐的拍子。”随着音乐节拍小球在她们的手上轻松地转动,那绿色的小球似乎有生命般,欢快的在空中跳来跳去。陈阿姨她们每天的排练成了早晨社区里最亮丽和有趣的风景。

国泰花园社区 有氧健身操团队成立了



经过一个月的筹备,国泰花园社区服务中心有氧健身操团队终于成立了!

1月15日下午两点半,在社区服务中心大厅,学员们穿着舒适的运动服做热身运动。教练谢光敏说:“冬季经常做有氧健身操对心肺功能、耐力水平都有促进。现在天气冷了,社区服务中心为我们提供了一个这么好的场地,今年冬天我们有福啦!”

学员姬阿姨高兴地说:“平常在家没事就看电视,特别无聊,现在好了,以后每天下午两点半都可以来中心学习健身操,还认识了一群同龄人,真好。”有氧健身操是该社区继太极拳队、瑜伽班之后成立的第三支居民健身团队。

郑州晚报记者 王翠 通讯员 郭英儒 文/图

大河春天社区
免费钢琴班开课
时间:每周三下午3点到4点
地点:索凌路8号院大河春天小区B区步行街大河春天社区活动室
教课老师:李莹

东风风神万达巡展第二季来袭 男神女神选拔火热进行

品牌联合、实力携手!东风风神万达巡展第二季强势登陆!第二季巡展于2015年1月17日~2月15日在武汉、襄阳、重庆、郑州、成都五个城市展开,“魅力男神”AX7、“实尚女神”A30再现五城,继续演绎东风风神的品牌实力与产品魅力。

同时,与万达巡展同步启动的东风风神“男神”“女神”全国选拔赛也在火热进行中。据统计,截至目前已有超过20000人次参

与活动,十分火爆。选手可登陆东风风神官方微信报名参与,经海选、复选、总决赛三个阶段,网友投票决选出1位“魅力男神”冠军和1位“实尚女神”冠军,获得冠军者将享受半价购车权。

精准的地标定位,促使消费人群迅速聚焦东风风神。据了解,在第一季巡展中,共搜集到了近4000条有效销售线索,参与人群达数万人次,东风风神“男神”“女神”在区域市场再掀

热潮。近期在武汉、青岛、郑州、西安等地纷纷抢购AX7、A30,有的城市甚至出现一车难求的局面。来自西安的银行职员李先生,元旦期间购买了一台顶配版AX7。他说:“东风风神是央企品牌,产品质量可靠,通过品牌巡展,可以让很多消费者亲身体验产品的外观、性能和配置,我非常喜欢AX7,也很乐意将使用心得与大家分享。”

林女士来自武汉,是一名公

务员,近期计划购一台外观时尚、性价比超值的车型,通过仔细对比后,林女士在东风风神A30和长安逸动之间难以抉择。在万达巡展期间,林女士亲身体验了一番A30,便现场下了订单。她说:“这样的巡展让我们这些平时很忙的消费者,在逛街的同时就可以把新车选定了,非常方便,A30外观时尚符合我的审美标准,配置又很丰富,最重要的是它还是五星安全,我非

常满意。”

“魅力男神”东风风神AX7源自东风军工二号平台,继承了东风军工产品的优秀基因,外形俊朗轩昂,内饰造型精致豪华,科技感十足,C-NCAP五星安全标准。“实尚女神”东风风神A30基于成熟先进的DF1平台打造,堪称“实尚主义”标杆车型。正如第一季的精彩,东风风神万达巡展第二季新款而来,精彩不容错过。