

# 郑运动

新动向

## 用高尔夫规则踢足球,画面有多美? 一脚进洞,爽过一杆



一位知名高尔夫选手曾这样形容她的状态起伏:状态不好的时候,觉得即使洞口有锅盖那么大也推不进球。高尔夫球场上有锅盖那么大的球洞吗?至少从数百年前高尔夫球诞生起到七八年前是没有的。但现在,阿根廷、澳大利亚、荷兰、日本、英国等28个国家或地区的高尔夫球场上已经有了“锅盖那么大的球洞”,那是专门为一项融合高尔夫和足球的新兴体育运动——2008年诞生于荷兰的足球高尔夫而准备的。



惊喜哦 我们会送给你 关注郑运动

### 鲁尼和小麦PK的,其实不正宗

上周,一场有上百名选手参加的足球高尔夫盛会在观澜湖球会举行,主办方希望通过5场比赛,从中选拔出一支队伍参加明年在阿根廷举行的足球高尔夫世界杯。这也是中国内地历史上第一场具有一定规模的足球高尔夫比赛,去年,首次将足球高尔夫引入中国的观澜湖为世界明星赛举行了一场“足球高尔夫选拔赛”。

高尔夫和足球都是历史悠久的运动,而两者的结合却成为时尚。在某品牌两年前的广告片中,鲁尼和麦卡罗伊在高尔夫球场上PK,小麦打的是高尔夫球,而鲁尼却从他的高尔夫球包里掏出了一个足球,两人各施自己擅长的球技。不过,这不是真正的足球高尔夫。作为高尔夫和足球的“混血儿”,足球高尔夫的规则和场地都和高尔夫相似,球场上没有球门,只有超大的“球洞”,而且球洞是在球道上而不是在果岭上,球手要用脚踢代替挥杆,尽可能用最少的“杆数”把足球踢进球洞里。足球高尔夫也使用三杆洞、四杆洞、小鸟、老鹰等高尔夫术语。

### 足球高尔夫怎么玩

- 踢球方式:只允许脚背、脚尖、脚弓、内脚背、外脚背踢球,不允许用脚底踩球、滚球抑或接触球。当球位、踢球区域等受到障碍物妨碍时,可以接受免罚补救。
- 着装要求:需穿着有领的衣服和足球长袜,任何带钉的运动鞋均不允许进入赛场。
- 足球规定:使用周长

### 国人世界杯梦,要靠它来圆?

踢球进洞到底好不好玩?上周踢出第一脚的前著名国脚彭伟国觉得“很有新鲜感和趣味性”,“虽然训练很难找场地,但我会多参加比赛”。彭伟国说,他学打高尔夫还不到一年,没有专门请教练指导,现在还是打100多杆,“高尔夫比足球高尔夫更难学,不过足球高尔夫也很讲技巧,力度和球位很难把握,比如球从斜坡上滚下去就很难再踢上来。当然,我的足球技术还是占了优势的”。去年有过参赛体验的新加坡足球选手梁晨觉得,足球是团队运动,高尔夫是个人运动,只有对两项运动都有深刻认识的选手才能取得好成绩,单纯的足球踢得好或高尔夫打得好还是不行。

据透露,进入中国仅一年的足球高尔夫现在已经有了“组织”:中国足球高尔夫联盟和中国足球高尔夫协会,不仅2016年足球高尔夫世界杯上将中国队的身影,中国还有望举办未来的足球高尔夫世界杯。中国人的世界杯梦,也有望在足球高尔夫上提前实现。顾晨白

- 68~70厘米、重量为410~450克的5号足球。
- 团队赛比赛方式:1.四人四球比杆赛,每队由两名球员组成,队伍中每洞较好的成绩算团队成绩。2.每组由两队组成,开球间隔时间为6分钟。3.如赛后团队冠军出现平手,将进行逐洞延长赛。

## 跑步,过犹不及

4个身体信号表示你跑太多了

跑步的目的是为了身体健康,但并非每位跑者都能把握好度的问题。跑步过度,反而对身体不利。聪明的跑步训练和过度训练之间也许只有一线之差。4个身体信号,预示着你可能出现了跑步过度的情况。

- 静息心率升高 注意监控你的心率。如果心率升高,意味着你训练量过大,或者承受着不寻常的压力。
- 一般性疲劳 如果你感觉自己走路就像在水下走路一样,过完一天觉得难熬,可能由于跑步过度而出现了疲劳。

●辗转难眠 训练过度会破坏生理节律,从而影响晚上的正常睡眠。如果你发现自己比平时醒得早或者入睡时比较困难,那么你最好降低训练量,别让自己太累。

●肌肉持续疼痛 经常跑步感到肌肉疼痛是很正常的现象,但是如果你感到某一块肌肉的疼痛持续时间较长,甚至逐渐恶化,这可能就是受伤了。

如果你出现了上述4个信号,最好休息1~2周,做一些拉伸运动,待没有疲劳感之后,再继续正常的训练。

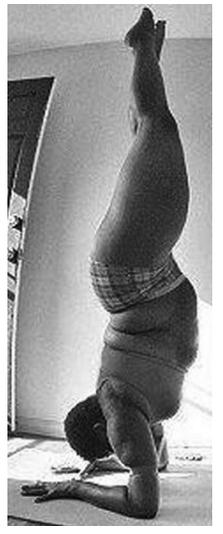
公开课

励志姐

## 美大码瑜伽女教练走红 倒立劈叉样样行



你是否认为只有瘦子才能做好瑜伽呢?近日,就有一名大码瑜伽女教练站出来挑战这种刻板印象。据英国《每日邮报》报道,27岁的美国女瑜伽教练斯坦利将自己倒立、劈叉的照片上传至网络,鼓励那些和她体型相似的人们勇敢尝试这种运动。王宇晨



分类信息 咨询电话:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 (东区)56568143

### 颈、腰椎病用二个

颈腰椎疼、坐骨神经疼、头晕、酸、麻、肿、凉;【特效黑膏药】专治颈椎病、椎间盘突出、椎管狭窄、椎体增生滑脱;患者贴敷72小时见效,2-3个疗程就能开车、跑步、自由活动,端午节买5送2,10送5市内免费送药。

二七区:0371-60994001 医学院西门急救中心路对面越人大药房  
中原区:0371-63374007 桐柏路汝河路交叉口向西100米草圣堂

### 声明公告

★郑州爱可富贸易有限公司原公章丢失声明作废。  
★河南荣禾医疗器械有限公司营业执照正本丢失,注册号41019200034425 声明作废。  
★中牟县诚誉养殖有限公司(注册号410122100006340)经股东会讨论决定即日起解散,公司已成立清算组进行清算。请各债权人自接本公司通知书之日起30日内,未接到通知的自本公司此公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。  
★郑州市二七区全英服装店税务登记证副本丢失,注册号4101221987016072603 丢失声明作废。  
★郑州市二七区宝诚塑胶商行营业执照正本注册号410103600155739 丢失,声明作废。  
★建朋拔丝临时税务登记证副本丢失,证号4101241973092705701,声明作废。  
★登封市市区金博家居门市营业执照(注册号:410185600263489)副本丢失,声明作废。  
★张英遗失郑州元通有限公司收据号0353071 押金2万元,合同编号594,声明作废。

★薛仙枝身份证号码410711480715160 医师执业资格(证号1998411104107114807)丢失,特此声明。  
★朱延超于2015年6月8日在正商玉兰谷购买小高层意向金为3000元的收据丢失,编号为1642605,声明作废。  
★郑州市公安局大学路分局张甲寅警官证丢失,警号011310,声明作废。  
★周静 411422198502055727 保险展业证号 0200014101008002014012533 遗失声明作废。  
★遗失声明:高越,军官证号:参字第023189号,预购商品房抵押登记证明丢失,证明号是0907042505,声明作废。  
★巩义市亚飞汽车维修服务中心税务登记证正本,发票专用章,税号410124197106183015 丢失,声明作废。  
★登封市平安汽车租赁有限公司豫ATC045 营运证(410185000995)丢失,声明作废。  
★郑州瑞邦企业管理策划有限公司股东会决定即日起解散公司(注册号:410102000009745)本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司知书之日起30日内,未接到通知的,自本公司公告发布之日起45日内到本公司清算组申报债权。  
★郑州市建委出具的:建业置地广场(施工单位河南省第二建设集团有限公司)、承包河南履约担保(担保单位河南广信担保有限公司)备案收书。因施工单位保管不善将该备案收书丢失,特声明作废旧。如发生任何纠纷与郑州市建委无任何关系。

### 公告

郑州百文集团有限公司张红、汪瑞、靳明书、孟婕、牧冬、张坤杰、卢培江、董柯、孔卫军、江厚实、贾剑霞、屠晓音、王丽、章冉、马慧丽、贾江波、余浩、郭卫东、廖楚天、闫邦军、赵玉红、方庆、李芳芳、岳建中、姜罗非、闫向阳、张晶晶、李丽、徐敬及郑州市百货商场用品公司南阳路百货商场王华、王艳辉、夏爱华、王淑琴、张满意、周军立等尚未同理解除劳动关系关系手续的职工,按照公司改制进程,根据《公司法》规定(已公示于单位),未办理解除劳动关系手续的职工,务必于2015年6月20日前到所在单位办理解除劳动关系手续。6月20日之后未办理解除劳动关系手续,严格按照政府文件(郑政[2003]8号文及郑政文[2005]224号文)规定执行,不再享有战时投资人的补贴部分。经多次公告送达。联系电话:66263508。郑州百文集团有限公司郑州百文文化用品有限公司南阳路百货商场

★李鹏郑房权字第1101091959号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。  
★郑州市金水区张久珍睡衣店营业执照副本注册号41010560009527 遗失,声明作废。  
★郑州市金水区双汇冷鲜肉天明路店营业执照正本注册号410105601064717 遗失声明作废。

★河南庆通知识产权代理有限公司(注册号410105000604493)丢失营业执照副本、税务登记证副本,税号410105337184837、开户许可证账号4101523050052503936,开户行:建行郑州丰庆路支行,核准限2017年1月2日,声明作废。

### 吉祥搬家

06.08年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”

67123456  
63777777  
68660666

114/12580/118114/转吉祥搬家  
免费客服电话:4007796668  
网址:Www.jxbj.com

66666690 55518000 65970776 88885838

63727556 88889196 68856669 67602281 55519222 61010600