

文/株洲晚报融媒体记者 彭慧洁
图/通讯员 帅焯

7月12日,第三季2021“阳光少年”小学生暑期健身小达人活动正式启动。此次活动由株洲市全民健身服务中心、株洲日报社校园记者俱乐部联合主办。今年是小学生暑期健身小达人系列活动开展的第三年,这一活动给孩子们带来了全新的运动体验,取得了良好的社会效果,得到了学生和家长们的一致好评。

今年的体验项目在往年的基础上进行了调整,共有羽毛球、足球、射箭、攀岩、滑板、魔方六大公益培训内容,参与培训人数近千。所有全勤参与活动的小学生都获得暑期社会实践证书。

“通过参与这次射箭公益活动,我获得了很多全新的体验,感谢组织单位,让我有了一个难忘的暑假。下次,我一定还会参加!”来自尚格小学的校园记者开心地说。



▲学习玩滑板。



▲学习射箭。

▶进入魔方世界。



▲攀岩活动。



▲足球小子。



▲羽毛球培训。



▲启动式。

公益培训与赛事 助力青少年活动蓬勃发展

曾峥

少年强则国强。为培养青少年体育锻炼习惯,推动我市青少年体育事业的发展,市全民健身服务中心积极为青少年搭建体育锻炼公益健身培训平台,全年开展了体教融合的公益课程及赛事百余期。

一年来,市全民健身服务中心持续开展“阳光少年”暑期健身小达人系列活动、“防溺水大课堂”系列讲座、黑蚂蚁足球公益培训、体操公益培训、花样游泳公

益培训、攀岩公益培训、株洲市跆拳道公益培训等各类青少年公益培训与赛事,其中“防溺水大课堂”系列讲座已连续举办两年超百期,惠及数千名学生。通过一系列的防溺水宣传,使中小学生增强了防溺水意识,了解了如何自救等知识,这也是该中心“学党史、当先锋——我为群众办实事”的重要举措之一。

此外,市全民健身服务中心还利用场馆资源,通过中心自行组织、各场馆

经营者组织、驻场协会组织等方式,开展了多场青少年赛事活动。这些活动包括株洲市“青苗杯”少儿足球邀请赛、株洲市“迎新杯”青少年儿童乒乓球赛、株洲市“星火杯”青少年篮球精英赛、株洲市“米吉杯”首届青少年魔方大赛等,系列活动推动了我市青少年活动赛事蓬勃发展,为青少年健康成长注入向上的能量。

此刻,让我们倾听孩子们的心声。

第一次攀岩

白鹤菱溪小学 1901班 曾越 证号:21040060673

这个暑假,我参加了第三季“阳光少年”小学生健身小达人系列活动。这个活动开设的项目真是丰富多彩,有足球、射箭、羽毛球、攀岩等,每个项目我都想参加。最后,我决定选择参加攀岩项目。

7月22日,我报的攀岩训练班终于开课了,真是让人兴奋和激动!同时我心里又有点不安,攀岩是不是要爬很高很高的地方,会不会摔下来呢?

妈妈把我送到株洲市体育中心的攀岩区,我看到在我面前矗立着几面高高的岩壁,上面有五颜六色的像石头一

样的东西,后面听教练说,这叫岩点。我们有两个教练,一个是和蔼可亲的郭教练,一个是高高瘦瘦的杨教练。接下来的课程,郭教练教了我们攀岩的动作要领,杨教练为我们一一进行了示范。我觉得攀岩除了掌握动作要领,还要胆大心细,不然克服不了眼前高高的岩壁。按照教练的要求,我们训练得很认真,很多小朋友在训练过程中手都起泡了,但是大家都没有叫苦叫累,没有一个人退出训练。

在以后的学习中,我也要发扬不怕苦不怕累的攀岩精神。



我的第一节滑板课

尚格小学 1910 游梓萱 证号:21040271783

今年暑假,作为校园记者,我参加了为期10天的公益滑板体验课。

第一节,教练给我们介绍了滑板运动的由来和一些专业的基础知识,我第一次了解到滑板是一项专业运动,并且已经成为了奥运会的一个人项目,而不仅仅是小朋友们的玩具!接下来的每一天,教练都会让我们先复习前一节课的内容,保证每一位同学都学会了,然后才开始新的内容讲解。然后就是示范,最后是小朋友们一个一个试滑过关。每学一个新的

动作,大家都显得笨拙且小心翼翼,经过一遍一遍练习后就变得熟练,每个人都无比开心。

7月份天气真的很热,每个人的头上、脸上都是汗水,虽然很累,甚至有的小朋友还摔跤了,可是没有一个人放弃。10天的课程很快就结束了,通过这段时间的学习也让我明白了:无论做任何事情都需要坚持、坚持、再坚持,坚持就是胜利!我也从学滑板过程中品尝到了胜利的果实是多么的甜美!



学射箭

天元小学 1608班 李木子 证号:21040251384

暑假初,我怀着激动的心情,参加了射箭公益培训。

进入俱乐部,映入眼帘的是一排排、一行行各种类型的弓,看得我眼花缭乱。

开始上课了。认识完了弓,我满心欢喜地认为教练要教我们射箭了,可教练的一句话犹如一盆冷水,浇灭了我的热情。教练说:“下面进行体能训练。”我十分奇怪,可转念一想:“体能训练一定是为练习射箭打基础的。”

我们先做单臂支撑。单臂支撑就是左手撑地,右手打开,腰、背提起,像拱桥似的撑在地上。不到十秒,我就感到腹部隐隐作痛,眼前全是一闪一闪的金星。又过了不到十秒,我的手开始颤抖,即使开了空调,汗还是顺着我的头发流了下来。“放弃吧!”我在心里对自己说:“反正也坚持了那么久了。”同学们坚持不住“扑通”倒下的声音不时响起。“不行,坚持才能看到彩虹!”我咬紧牙关,想继续撑十秒,我感到此时短短的十秒,就像十年一样。好不容易撑完了这十秒。我感觉浑身力气被抽空了一样,“咕咚”一声躺倒地上。接下来

我们又开始拉皮筋,那粗粗的空心皮筋让我看到就心里发毛。我们按照射箭姿势,左手拿皮筋,右手三根手指钩住皮筋,将其抵在下巴上。这皮筋勒得我手酸痛不堪,感觉手在慢慢被勒红,而左手手臂都要脱白了。好不容易能开始拉弓了,我兴奋地摸着光滑的箭把和粗糙的弓弦,可刚拿起才知道它是多么难拿。我们按照老师教的方法开始拉弓,可是这细细的弓弦似乎比粗粗的空心皮筋更有韧性、更爱跟我作对,我手上又被勒出一道交错的勒痕,我甚至开始懊悔为什么要来参加射箭俱乐部。可这是我自己的选择,我只能要咬紧牙关继续撑下去。

终于可以试试射箭了。我把箭后的凹槽卡在弓弦上,再把箭头搭在弓架上,小心翼翼地拉开弓,竭力控制住颤抖的手,用瞄准的红点对准靶心的黄心,然后轻轻一松手,箭“嗖”射出去,“啪”一下落在最偏僻的“1”分上。虽然分数不理想,但也是我第一次的胜利。课程结束后,我还是意犹未尽。希望下次练习的时候能做到更好。

