

## 武术、龙舟、藤球、轮滑、柔术、壁球……走上了杭州亚运会的竞技场——

# 这些非奥项目成为健身时尚

### 藤球跃动健身活力

本报记者 顾宁

倒挂金钩、凌空劈扣，随着开场哨声的响起，这些酷炫的动作博得阵阵掌声。日前，在浙江省台州市路桥区横街镇上林村，以“全民健身迎亚运，信心满怀奔共富”为主题，台州体育嘉年华藤球表演赛吸引了众多村民。随着开场哨声的响起，来自台州椒江区职业中专、台州湾新区三甲中学的6名运动员，在赛场上展开激烈的拼抢。本次赛事充分发挥上林村地域优势，带动藤球运动的落地，加深了村民对于藤球运动的了解，加强体育赛

事与民众的交流，助力全民健身。

藤球是一项历史悠久的体育运动项目，竞技方式为运动员运用脚腕、膝关节等夹、顶球，不让球落地。与排球比赛类似，不同的是以脚代手，所以又被称为“脚踢的排球”，是一种独特的体育运动项目。藤球流行于东南亚地区，融合了排球、足球、羽毛球等运动特点，兼具技巧性、观赏性、竞技性。

国家体育总局通过建立丰富的赛事活动体系向民众推广藤球运动，让更多人了解藤球。同时，用专业、丰富的师资力量支撑藤球进校园等推广活动落地见效，优

化提升藤球运动。此前，内蒙古自治区第十五届运动会藤球项目比赛举行，吸引了全区15支代表队的72名运动员参加比赛。比赛现场，只见参赛队员们头顶球、脚踢球，拼速度、秀腿功，尽展精湛球技，发扬了健康向上、顽强拼搏的体育精神。藤球运动在牙克石市有着悠久的历史 and 深厚的群众基础，近年来先后承办多项国家级、自治区级高水平藤球赛事，帮助项目快速发展和推广普及。



龙舟



武术



藤球

### 龙舟展现文化魅力

本报记者 轧学超

龙舟竞渡是中华民族一项重要的民俗体育活动，如今，这项古老的运动正变得愈发年轻、时尚，受到越来越多的关注。

杭州亚运会龙舟比赛举办地温州拥有100多个龙舟俱乐部，他们大多常年参加龙舟大赛，每年下水参赛的龙舟数量高达2000多只。温州市民湛友欧是一名龙舟运动爱好者，他说：“亚运会的举行让龙舟运动焕发了活力，在温州，龙舟不仅在端午节期间广受欢迎，一年四季，从‘二月二，龙抬头’直到年底都有龙舟赛事，年轻人聚在一起划龙舟庆佳节已经成为一种时尚。”

在温州龙舟文化博物馆，展出了300多件龙舟文化特色展品，向参观者

细数温州千年龙舟文化。展馆内非遗作品陈列，板凳龙、蚌壳龙、拼字龙等一一排开，其中首饰龙展品3米高、7米长，榫卯结构相连，轻摇手柄，能够带动整个龙舟和数十个隔间内的人物动起来。温州市民鲁靖参观了博物馆后深有体会地说，龙舟运动非常有吸引力，有几千年的历史，蕴含着博大精深的文化。

作为一项优秀的民俗体育项目，龙舟越来越普及，也开启了“出海”之旅。据浙江省龙舟协会主席王成云介绍，现在海外近90个国家和地区都有龙舟的身影，其中超过百分之七十是由温州华侨“输出”。

“亚运会是推广龙舟文化的绝佳机会。明年是龙年，我们的龙舟队伍又将频繁‘出海’，向国际友人展示龙舟的风采，让海外遍布为中华龙舟呐喊的声音。”王成云说。

### 壁球放松员工身心

本报记者 刘昕彤

壁球是一项在用墙壁围起的场地内，用拍子击打墙壁上的反弹球的竞技体育运动，不受季节、天气限制，具有全天候特点，因此有“室内运动之王”之称。

虽说壁球是一项小众运动，但在上班族群体中，许多人对壁球并不陌生。在北京双井附近上班的王念很喜欢打壁球，他说：“单位附近就有一个壁球馆。壁球是一项特别解压的运动，而且壁球的场地小、球速快、球路变化多，要求人的反应动作较快，运动强度和运动量大，基本上20分钟就能大汗淋漓，同时也能锻炼身体反应能力和协调性。”

壁球教练孟凡说：

“壁球很像羽毛球和网球的结合体，如果有球类运动基础，上手很快。因为移动速度较快，既能畅快解压，又属于中高强度的运动，有很大的运动消耗，对于耐力和协调性的锻炼效果也非常明显，1小时的壁球运动可以消耗700至1000卡路里，因此，很受年轻上班族欢迎。”

本次杭州亚运会将壁球带到了更多人的视野中。“有很多人通过亚运会认识到这个项目，前来学习体验。项目的基础是人群，习练壁球的人多了，就可以举办更多的赛事，改建更多场地。而且壁球占地面积不大，可以在很多公司引入这项运动，作为员工的工间活动，对于员工的身心健康也很有帮助。”孟凡说。



壁球



柔术

### 武术引领健身新风

本报记者 李金霞

作为我国传统体育项目，武术在群众中开展得红红火火。

近日，由杭州市余杭区良渚街道办事处主办，棕榈湾社区党群服务中心承办的“迎亚运盛会 展良渚风采”传统武术交流展演活动在棕榈湾社区初心门球场举行。此次传统武术交流展演活动涵盖健身气功·八段锦、八法五步太极拳、功夫扇、太极拳、太极刀、太极剑等13个项目。展演现场，武术爱好者们或气定神闲，或轻盈灵动，或虎虎生风，一招一式尽显传统武术的深厚底蕴和无穷魅力。通过此次展演，进一步促进了全民健身和传统武术的发展。

中国武术博物馆还举办了“喜迎亚运会 习武健身心”中国武术竞赛项目科普体验活动。活动围绕亚运会

武术比赛项目，邀请上海体育大学武术专业人员进行展演、讲解和教学，让观众了解武术项目的设置，以及项目的内容、形式和评判办法，再由武术队员进行现场演练，并带领观众亲身体验不同武术项目的特点，营造庆亚运、知武术、健身心的良好氛围。

在辽宁大连，一场热闹的武术文化节活动举行。辽宁省内专业武术运动员、老拳师、诸多拳种传承人及优秀习武青少年代表，联袂呈现了一场龙争虎斗、酣畅淋漓的开幕式。本次国际武术文化节分为云上与线下两大板块，为广大武术爱好者带来全方位、多渠道、便捷共享的武术盛宴。云上会场涵盖了辽宁省14市联动展演、单项拳种联展，以及国际武术爱好者带来的精彩节目，充分展示武术文化建设和武术对外交流成果。线下赛事更加精彩纷呈，国内国外各路武术爱好者1200多名参加角逐，促进了武术的进一步传播。

### 轮滑少年追风前行

本报记者 王子纯

作为一项新兴体育类运动，轮滑凭借青春、时尚、健康、潮流等特点受到越来越多青少年喜爱。

近日，为进一步推广和普及轮滑运动，提高杭州市中小学生轮滑的运动能力和核心素养，杭州市教育局、杭州市体育局共同举办“迎亚运”杭州市中小学生阳光体育轮滑锦标赛。“这项赛事具有重要意义，轮滑已经纳入杭州市教育系统举办的中小学生阳光体育竞赛活动，进一步加速推动了轮滑运动在校园的普及与发展，促进更多青少年参与到轮滑运动中，通过轮滑学习、练习和比赛，实现‘增强体质、锤炼意志、健全人格、享受乐趣’。”杭州亚运会钱塘轮滑中心自由式轮滑主管周柱说。

近两年，体教融合的发展模式，使得轮滑运动在杭州校园遍地开花，轮滑项目包含12个分支项目，其中速度轮滑、自由式轮滑、轮滑

阻拦、单排轮滑球等在杭州13个区县得到快速推广，营造了很好的运动氛围。许多中小学开始开设轮滑社团，或将轮滑加入课后服务的X课程。同时，杭州市学军中学开始招收轮滑项目的体育特长生，为更多喜爱轮滑的孩子提供了升学通道。

目前，杭州市钱塘区体育事业与特色教育的双向联动，钱塘区成为杭州唯一拥有常备轮滑队伍的区县，队员均来自区内的各个中小学。今年8月，钱塘轮滑队首次参加轮滑国际赛事，在九届中国·海宁国际速度轮滑公开赛上摘得两金三银一铜，成为钱塘轮滑事业新的里程碑，也为轮滑进校园交出高分答卷。钱塘区秉承“1+6+X”（即1支队伍、6所轮滑特色学校、X个训练基地）的理念打造轮滑项目，不仅发掘和培养了一批后备人才，还有数家省市级训练基地落户于此，为杭州轮滑运动发展提供了不竭动力。

### 柔术逐渐走向大众

本报记者 冯蕾

柔术是一种专攻降服、以擒技见长，集综合格斗和实用自卫于一体的武术。近年来，柔术运动作为现代武道项目之一，颇受习练者尤其是青少年喜爱，随着管理机制健全，竞技体育提高，柔术在群众中不断普及推广。“对，就这样锁住他，锁紧。”“加油，再坚持一下。”……日前，2023年全国柔术系列赛（山东站）举办，吸引了来自全国部分省市近300名柔术爱好者参加。比赛场上，选手们全力以赴，奋力拼搏，在友好交流技术、战术的过程中，共同提高竞技水平，赛场外，教练、观众的加油呐喊声也此起彼伏。

柔术运动是一种缠斗的武术，它的技术和策略都基于对地面打斗的深入研究。柔术和摔跤不同，和柔道也

有不同。比赛中双方要在规定时间内尽力将战斗引入地面，通过关节技、绞技等克敌制胜，直至降服对手。在专业裁判的控制下，比赛很好地体现了搏击运动的魅力。

柔术的发展相当迅速，不仅是在北上广等一线城市，目前全国各个省会城市都有纯正的巴西柔术道馆，甚至个别地级市都有教授巴西柔术的健身房、格斗馆。越来越多的巴西柔术馆也开始从专业走向大众。陈希是一名巴西柔术爱好者，她每周至少三次去柔术馆训练。她说，柔术运动已成为不少上班族在工作之余放松身心的选择。“柔术对提升体适能、身体灵活性和锻炼全身小肌群等方面都非常有益。我坚持巴西柔术训练三个月，体重下降，但肌肉含量却得到了提升。”陈希说。

### 科学健身指导走基层(湖南浏阳站)启动

本报讯 近日，以“普及全民科学健身 加快建设体育强国”为主题的2023科学健身指导走基层（湖南浏阳站）暨湖南全民科学健身推广活动在湖南省浏阳市中和镇启动，引导市民会健身、健好身。

活动现场进行了科学健身健康大讲堂和沃野户外运动营地开营活动。专家为当地群众开展免费国家标准体质测试，让大家获得全方位的体质评价、体适能评定和运动能力评估，以及个性化运动处方指导，为科学运动、高效运动保驾护航。此次活

动为期2天，期间还进行了航空航天模型表演、趣味射箭、飞盘、定向寻宝等活动。本次活动在丰富农村群众文体活动的同时，广泛传播科学健身知识，提升乡村生活品质，积极发挥体育在乡村振兴中的独特作用，提升科学健身指导服务水平，满足人民群众科学健身的需求，切实增强人民群众的幸福感和获得感。本次活动由国家体育总局群体司指导，国家体育总局社体中心、湖南省体育局共同主办，浏阳市人民政府、湖南体育产业集团承办。（轧学超）

## 农民运动会让和美乡村焕发活力

本报记者 王子纯

为推动内蒙古自治区农民体育健身事业高质量发展，积极构建农牧民庆丰收群众广泛参与的体育健身赛事活动体系，开展形式多样的农牧民庆丰收群众性文化体育活动，近日，由内蒙古自治区体育局、内蒙古自治区体育总会主办的内蒙古2023年农民运动会暨庆丰收农牧民全民健身运动会在库伦旗举行。

开幕式上，各乡镇队伍表演了安代舞、广场舞、健身气功、太极拳、柔力球、空竹、毽球、跳绳、舞龙舞狮等。在阵阵欢呼声中，农事趣味运动会精彩上演，大家组队参加南瓜搬运、独木桥担粮、手推独轮车、多向拔河、果蔬大比拼、玉米脱粒

等一系列“土味”十足的运动项目。比赛将农民日常生活中的特色农产品、特色劳动与体育竞赛相结合，极大提高了当地百姓参与的积极性。

活动现场还邀请了20名国家级社会体育指导员就广场舞、健身气功、太极拳、柔力球、空竹、毽球、跳绳、轮滑等项目开展教学活动。本次运动会还设有布鲁投掷比赛。目前，库伦旗拥有国家级布鲁传承人、自治区级布鲁传承人多人。由于该项比赛不限年龄、不限男女，参与性强，吸引近百名选手参与。比赛现场，选手们集中精力沉着应战，精确计算，拼耐力、比智慧、赛成绩，在热烈的比赛中促进各民族交往交流交融。

活动现场还设置了主题宣传展览展，向运动员和群众普及体育法、乡村振兴、中华体育精神、全民健身知识等内容。



主办方供图