

毽球大篷车

传承民族体育 毽球踢进校园

“哥哥、姐姐们的脚上像是有磁铁一样，毽球真的太神奇了。”在江苏省太仓市港城第二小学，精彩的毽球展示让孩子们大呼过瘾。

近日，由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会主办，江苏省社会体育管理中心、江苏省毽球跳绳运动协会、太仓市教育局、太仓市文体广电和旅游局承办的“天行健·健行九州”2023年全国毽球公益推广大篷车活动来到江苏太仓。绳毽展演掀起了活动的高潮，一个人同时手持跳绳、脚踢毽球，矫健的身影穿梭飞舞，引得现场掌声连连。

“天行健·健行九州”2023年全国毽球公益推广大篷车活动于2023年6月正式启动，通过进校园、进社区、到景区，以赛事、展演、培训等形式在全国十多个城市推广毽球项目，广泛传播毽球文化、普及毽球知识，探索“体育+文化+旅游+乡村振兴”发展新路径，是一次规模大、范围广、持续时间长、参与人数多

的全国毽球公益活动，有助于传承和保护毽球文化，加快毽球运动的推广和发展。

活动现场，太仓市港城第二小学社团首先进行了展示，绳毽、拉丁舞、武术、街舞将现场氛围拉满。之后来自江苏省各地区毽球爱好者进行精彩的毽球展示。此次全国毽球公益推广大篷车活动来到江苏太仓，为在校学生上了一节生动的毽球课，推广普及毽球知识，带领孩子们体验趣味横生的毽球运动。专业毽球运动员带来的精彩绝伦表演，让毽球在学生心中逐渐萌芽长大。

参加了此次活动的学生李凯说：“平时我最喜欢体育课，以前也接触过毽球，就是一般意义上的踢毽子，从没想过踢毽球可以这么炫酷，我以后也要多多练习，希望可以踢出更高的水平。”

毽球大篷车活动致力于毽球运动的全国公益推广，以传承中国传统文化为突破口，聚焦当代人

的生活和关切，尝试拓展毽球运动的边界，让更多人喜欢上毽球运动。本次大篷车活动中还为高段位制水平进行认证，众多毽球高手积极参加段位挑战。活动现场参与学生众多，很多老师也参加了段位制的挑战。

太仓市港城小学、港城第二小学党支部书记、校长俞芳芳表示，毽球运动是一项富有深厚文化底蕴的民族传统体育项目，以传、踢等动作为主要内容，活动形式自由，既可以单人进行，也可集体进行，不仅娱乐性和健身性强，且对参与运动者的技术动作和身体素质要求低，运动强度和运动负荷可控性强，适宜各年龄阶段和不同身体素质的人进行练习。

“天行健·健行九州”2023年全国毽球公益推广大篷车活动进入校园，拓展了学生的视野，为学校进一步探索体教融合打下了坚实的基础。



主办方供图

中国沙滩飞盘公开赛 助力体旅融合

“站在沙滩上，面朝大海，飞盘在空中划出一道道完美的弧线，充满运动的激情与活力，也让我的旅程更加轻松惬意。”正在现场为2023年中国沙滩飞盘公开赛(海南三亚站)加油的游客王芮说。

中国沙滩飞盘公开赛以“飞悦山海，乐逢三亚”为主题，以“赛事+嘉年华”的体验方式，让来自世界各地的参赛选手和游客既能欣赏精彩的飞盘赛事，又能在赛场边约2000平方米的沙滩飞盘主题嘉年华体验趣味飞盘，逛沙滩飞盘市集，了解飞盘知识、享受飞盘乐趣。

本次公开赛最大亮点是将飞盘场景和旅游场景深度融合。沙滩飞盘的特点在于比赛场地为矩形沙滩区域，团队在奔跑配合中要踏沙而行。赛事设在三面环山、一面临海的三亚大东海旅游区，此处拥有长达千米的沙滩，近8000平方米开放的场地可同时容纳众多市民、游客观战、游览。此次赛事活动为三亚体育消费、旅游经济创造了新增长点，展现出了沙滩飞盘文化和三亚之美。

此站公开赛由国家体育总局社会体育指导中心主办，全国飞盘运动推广委员会、海南省飞盘运动协会、三亚市体育总会承办。作为落地三亚的首场沙滩飞盘赛事，中国沙滩飞盘公开赛不仅为三亚亮出了体育旅游新名片，也促进了飞盘运动项目与三亚户外自然资源的有机结合。

参赛队员苏嘉祺说，三亚大东海景区的沙滩质量很高，非常平整，适合选手的发挥。

赛事相关负责人表示，此次赛事不仅借力时尚运动推进全民健身，也助力体育赛事“流量”转化为文旅产业“增量”。

全国跳绳联赛讲述体旅好故事

本报讯 “唰唰唰……”伴随着清脆的摇绳，在广州花都体育馆，世界冠军张崇杨、谢凯宇、陈嘉伟与来自花东学校、七星小学等花都跳绳特色校的学生带来了一场别开生面的花样跳绳表演，拉开了2023年全国跳绳联赛总决赛的帷幕。独具特色的当地音乐响起，舞狮者轻盈跃起，跳绳飞快舞动，脚下动作整齐划一，醒狮、广东音乐与跳绳运动深度融合的全新艺术体验，不仅展现了跳绳人的高超技巧，也将岭南优秀传统文化传承与创新的魅力传递给了现场观众。

2023年全国跳绳联赛总决赛吸引了来自全国28个省(区、市)的100余支队伍、近千名选手参赛。本次比赛为期3天，在与国际赛事接轨的同时，保留中国民间传统特色项目，设置计数赛、花样赛、小型表演赛、规定赛、DDC交互绳大赛、传统特色项目等6个大项37个小项。同时，本次比赛所

全国跳绳锦标赛绍兴开赛

本报讯 日前，2023年全国跳绳锦标赛在浙江建设职业技术学院上虞校区体育馆举行。此次全国跳绳锦标赛首次以省队的形式组建参赛队伍，吸引了来自全国24个省(区、市)的500余人参赛。

本次比赛由中国毽球协会主办，全国跳绳推广委员会、绍兴市上虞区人民政府承办。赛事分预赛、决赛，设置大师赛、团体赛等7个大项16个小项，项目设置、竞技水平与国际赛事接轨的同时，还增设了中国传统特色项目。比赛除设置竞技奖项外，还设有优秀组织奖、优秀教练员奖、体育道德风尚奖、最佳人气奖。

2023年全国跳绳锦标赛采用全新跳绳赛事系统，速度赛项目全程在线评分，现场LED大屏幕实时展示选手竞技成绩，提高裁判执裁效率的同时，给现场观众、直播间绳友上演了现实版的“速度与激情”。

近年来，上虞区已成功举办国际围棋精英赛、亚洲杯木球锦标赛、全国游泳冠军赛、全国田径锦标赛、全国拳击锦标赛等有影响力的国际性、全国性赛事，本次承办全国最高水平的跳绳赛事，对于提升上虞区的知名度和美誉度，促进当地体育产业的发展，具有重要意义。



小选手在全国跳绳联赛中进行精彩展示。 主办方供图

科学健身指导走进湖南长沙



本报讯 日前，以“科学健身走基层 健康运动进万家”为主题的科学健身指导走基层暨湖南省全民科学健身推广活动(长沙站)在湖南湘江新区金山桥街道长沙市一中金山桥第二小学举行。来自金山桥街道的机关干部职工、社区干部和社区居民代表，以及长沙市一中金山桥第二小学的学生和家长代表参与了此次活动。

活动上，来自湖南师大附中星城实验学校初一学生、自由式轮滑世锦赛冠军旷宁欣现场为大家宣读了《科学健身倡议书》，号召大家积极投入到全民健身运动中，以健康的体魄、饱满的热情、科学的方法对待工作、学习，享受健康美好的生活。

国家体育总局训练局体能训练中心研究员王雄围绕如何科学

健身进行了科学健身大讲堂讲座，为当地群众带来了权威、科学的健身指导；长沙市社会体育指导员对当地户外体育爱好者和青少年进行了飞盘、跳绳、毽球运动技能指导，让大家体验到体育锻炼的无穷乐趣；体质监测现场，设置了肺活量、反应时、闭眼单脚站立、握力、纵跳、坐位体前屈、俯卧撑等11项体质监测。

国家体育总局社会体育指导中心以科学健身为引领，举办科学健身指导走基层活动，促进全民健身广泛开展，发挥“体育+”的综合带动作用，搭建体育健康平台，将科学健身指导与体质监测、全民健身与大众健康深度联动，推进体育科普宣传教育，构建更高水平的全民健身公共服务体系，为经济社会发展高质量发展贡献体育力量。

贵州织金举办大众健康跑

本报讯 近日，由国家体育总局社会体育指导中心和贵州织金县人民政府主办，织金县委宣传部和文体广电旅游局承办的织金县2024年新年登高全民健身暨社体中心大众健康跑活动在贵州织金平远古镇鸣枪开跑，近1000人参加了此次活动。

活动在铿锵有力、气势磅礴的《鼓舞中国》中拉开帷幕，欣赏完《太极迎春》等精彩节目后，运动员在教练的带领下进行热身运动，舒筋活骨、抖擞精神。随着一声发令枪

响，运动员如万箭齐发般冲出起跑线，让冬日的平远古镇活力满满。

冬季寒风瑟瑟，但运动员们热情不减，纷纷轻装上阵，奔跑在山水间。各参赛选手结束了你追我赶的大众健康跑后，在祈福墙写下对新年的期盼和对大美织金的美好祝福。

各完赛选手还凭自己的参赛号码牌参与了抽奖活动。此次活动共设置了运动背包、运动腰包、篮球、足球、乒乓球拍、羽毛球拍等多种奖品。

中国跳绳队 选拔集训育人才助推广

本报讯 日前，2023年中国跳绳队选拔集训在浙江绍兴上虞举行。

本次集训由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会主办，全国跳绳推广委员会、浙江省绍兴市上虞区教育体育局、浙江省绍兴市上虞区曹娥街道、浙江建设职业技术学院承办。

集训期间正值上虞降温，在突如其来的冷空气侵袭中，全场运动员人手一绳，个个精神饱满、斗志昂扬，集训营展现出火一般的热情与激情。北京师范大学广州实验学校的同学们纷纷表示，本次集训很有意思，教练团队幽默的教学不仅传授了技术知识，还使整个训练变得轻松有趣。

如何在枯燥的训练中玩出乐趣、跳出花样？“老师的分享最让人印象深刻。以前在学校热身很单一，只有并脚跳，现在我了解到一些有趣的热身活动，不仅能让人热血沸腾，还能练习一些花样，让热身没那么枯燥。”彭乔乔同学表示，本次集训收获很大，“原来我跳单摇时，背都是驼着的，直到这次集训才知道这是错误动作，跳绳时背应该是放松的，不能挺直僵硬，也不能驼背。”

“我曾是一名足球运动员，看到他们积极分享彼此的训练经验，甚至为了一个技术动作的细节展开激烈的讨论，热烈的训练氛围不禁让我想到了从前和队友并肩作战的日子。”看着来自五湖四海的全国跳绳高手齐聚上虞，在技巧上互相切磋，在精神上相互支持，在追求卓越的路上共同进步，参与志愿服务的叶珍在台下热泪盈眶。

除了不断精进自己的技术，集训队员们也把跳绳的种子播种在上虞。在全国跳绳推广委员会的组织带领下，世界跳绳大师段中飞、连续三届跳吉尼斯世界纪录保持者马家俊、跳绳世界冠军于璨伊、网红绳童胡艾琳一行来到上虞区浙大教科博文小学、上虞外国语学校，带来了一场别开生面的跳绳表演，让同学们大开眼界。