



这个暑假来玩一项很帅很帅的运动

快报击剑夏令营开始报名

记者 裘洪波 文/摄

提到击剑,给人的印象总是潇洒、帅气,无论是银幕上的黑斗篷,还是比赛场上雪白帅气的击剑服,都透露出这项运动的古典美。除了优雅,它还是一项智力运动。

这个暑假,快报联合杭州市击剑运动协会推出击剑夏令营,让孩子跟着专业教练,学习击剑技术。

击剑源于欧洲,原是一项贵族运动。当孩子们穿上白色的击剑服,戴上黑色的头盔,手持长剑傲然而立的时候,那种自信油然而生。击剑可以锻炼身体的协调性、柔韧性和灵活性,培养孩子的胆量、体能,增强体质。在训练及比赛过程中,击剑双方需要不断观察,不断思考,在进入交锋距离内,在有限的时间里,迅速做出反应。

因此,击剑不仅是一种锻炼体能和防身技能的体育项目,更重要的是,它能使孩子从内在气质上发生改变,姿态更优雅,气质更沉稳、坚定。对青少年脑力及身体的良好发育,都非常有益。

我们拥有专业的室内击剑场馆——杭州尚义击剑馆、浙江钱塘国际击剑运动中心,剑馆内共设16条专业的比赛剑道,设施配备齐全。

我们的教练团队

王琛:国家一级裁判员、国家一级运动员,杭



州市击剑运动协会重剑主教练,全国少年击剑赛个人冠军,全国青年击剑锦标赛个人冠军;

王彤力:杭州市击剑运动协会花剑主教练员,辽宁省第十一届运动会击剑比赛冠军;

蒋立军:国家一级运动员,杭州市击剑运动协会重剑教练员,全国青年击剑锦标赛个人第六名,江苏省青少年击剑锦标赛个人冠军;

孙思雨:杭州市击剑运动协会重剑教练员,全国青年击剑锦标赛个人第八名,江苏省青少年击剑锦标赛个人亚军;

赵翠锴:杭州市击剑运动协会重剑助理教练员,全国青年击剑锦标赛个人第三名,安徽省青少年击剑锦标赛个人亚军。

课程安排

- 1.技术训练:学习基本技术动作,实战姿势训练、劈靶练习、步伐规范动作等;
- 2.实战练习:攻防技术练习及运用;

3.身体素质训练:九米往返步伐(持剑);弓步练习等。

课程时间

第一期:7月4日-16日;第二期:7月18日-30日;第三期:8月1日-13日;第四期:8月15日-27日。

每期可选择的课时:上午8:15-9:45、10:00-11:30,下午1:30-3:00、3:30-5:00,晚上7:00-8:30。

每周日为休息日,每班报名人数15人,8月29日-9月3日设定为补课期(需提前预约)。

上课地点

杭州尚义击剑馆(杭州上城区皮市巷158号)
浙江钱塘国际击剑运动中心(杭州市余杭区五常大道181号10幢)
报名电话:85051461、13868110631



快报篮球夏令营火热报名中

国字号球员领衔执教

记者 祝凌洁

快报暑期篮球夏令营的消息上周见报后,一周内接到很多来电。第一位来电的家长说:“暑期篮球现在就开始招生真的太好了。这样我们就可以提前安排整个暑期生活。我们孩子很喜欢篮球,7月5日先让他参加第一期篮球夏令营,10天课程结束后,我们全家出去旅游,等旅游回来接着参加第三期篮球夏令营。平时学业紧张,没法天天练篮球,这个暑假希望儿子的球技上个台阶。”

另一位家长说:“儿子从小喜欢打篮球,上初中了学习很紧张,暑假要让他好好释放一下。男孩子会打篮球,以后很有魅力的!”

为了保证训练质量,本次夏令营每期每个班只收15人,按照不同程度分班教学。

我们的总教练是原国家女篮运动员、省女篮教练。其他教练都是原专业队退役运动员,有多年的执教经验。

我们的场馆是浙江工业大学(潮王路)的室内篮球馆,风雨无阻。

篮球夏令营具体安排

- 7月5日-7月14日 第一期
- 7月16日-7月25日 第二期
- 7月27日-8月5日 第三期
- 8月7日-8月16日 第四期

每期收费:新生1300元(包括衣服和保险),老生1200元(不含服装,有保险)

训练时间

上午9:00-10:30 幼儿园至小学三年级

上午10:30-12:00 小学四年级至六年级
下午2:00-3:30 小学1-6年级
下午3:30-5:00 初中以上

训练内容

对于零基础的孩子,夏令营的训练还是以篮球的基本技术为主,结合游戏、灵活性、身体素质训练。

对于有一定基础的孩子,训练内容以规范的篮球技术和基本战术为主,结合比赛。

对于那些篮球打得比较好的孩子,训练营将会教给他们实战技战术,用合理的方式比赛。

本月起篮球夏令营开始预热 请你免费玩 还有丰厚奖品

本月开始,我们将组织篮球夏令营预热活动。对篮球感兴趣的同学可以免费来玩,凡是参加的同学,我们都准备了小礼物,在活动中获胜的同学可以获得夏令营优惠或免费。具体如下——

1-3 年级活动及奖项:

运球跑,时间短者获胜。第一名的同学参加快报篮球夏令营学费打6折;第二名学费打7折;第三名学费打8折。

传准(胸前传球10次和反弹球10次),成功完成18次的同学参加快报篮球夏令营免费;成功完成16次夏令营学费打7折;成功完成14次夏令营学费打8折。

4-6 年级活动及奖项:

一分钟中距离(2分球)投篮。投进8个球的同学参加快报篮球夏令营免费;投进6个球学费



打7折,投进4个球学费打8折。

初中以上活动及奖项:

一分钟长距离(3分球)投篮比赛,投进8个球的同学参加快报篮球夏令营免费;投进6个球学费打7折,投进4个球学费打8折。

对篮球感兴趣的同学快来报名吧,具体活动时间等报名后我们会短信通知。

报名方式

1. 电话:85051481,13758178865(加微信咨询)
2. 短信:编辑内容“姓名+出生年月日+第几期+时间”,发送至13758178865。
3. 微信报名:扫二维码或搜索微信公众号“快报家长学校”,在对话框中输入“篮球”会跳出相关表格,填写并提交表格,报名成功。