



陆春龙给小记者签名

杭州胜蓝实验小学体育社团玩出大动静 奥运蹦床冠军来“上课”

小时候去少年宫,最开心的就是爬到蹦床上去玩。因为太胖,用力一跳反弹得也高,但搞得身边站着的小朋友被冲击力弹翻,罪过罪过。大起来,几乎就再没机会玩蹦床了。但对于蹦床,还是有情感的。

昨天,亲眼看到了2008年北京奥运会男子蹦床冠军陆春龙,心情老激动了。陆春龙这次是应杭州市胜蓝实验小学的邀请来杭州,向同学们介绍蹦床运动。这下子,蹦床在群众中间的推广算是大规模开始了……

记者 殷佩琴



大众蹦床:床面为圆形,直径大约1.4米,离地高度也就五六十厘米。

全杭州第一支小学里的大众蹦床队

昨天下午,国家体育总局体操中心蹦床部部长李舸、蹦床奥运冠军陆春龙以及浙江体育职业技术学院体操系的部分队员,一道来到杭州市胜蓝实验小学(阳光校区),同学们在操场上席地而坐,现场看了蹦床表演后,各个跃跃欲试。

李舸部长说,蹦床,这个此前只在电视上看到的竞技体育项目,正在慢慢进入校园和社区,不过孩子们玩的是大众蹦床。“外国有很多家庭的院子里都会摆一张蹦床让孩子们玩,所以大众蹦床也被称为花园蹦床。这项运动非常适合小朋友,我们在北京、广州、长沙、山东一些城市做了蹦床进校园的试点工作,在杭州,胜蓝实验小学走在了最前面。”

两个多月前,胜蓝实验小学开设了蹦床社团,由该校体育老师、蹦床全国冠军张云

峰负责指导。由于校内蹦床数量有限,学校计划前期安排社团,之后再慢慢渗透到体育课上。“刚开始招收学员时,我让几个年级的同学都上去跳了跳,结果他们都不愿意下来了。但因为人数有限,最后只挑了16个同学作为首批成员,1-4年级都有。”张云峰说,“其实也没什么特别的挑选标准,首先要孩子自己有兴趣,另外看他们弹跳和身体素质,有些同学之前练过舞蹈,身体形态就很好。”

现在,胜蓝小学的蹦床社团一周活动两次,每次一小时,学校有专门的蹦床训练场地,在器械周围都有海绵垫以作保护,毕竟同学们的安全是首位的,然后才能让他们在趣味中感受到蹦床给身体带来的变化。不久的将来,这支由社团成员组成的小学蹦床队还会参加全省范围内的蹦床比赛。

小朋友跳了能长高,大人跳了能减肥

胜蓝小学的孩子喜欢蹦床,他们更爱奥运冠军。活动结束后,小记者们纷纷围上来采访陆春龙,还没说几句,就“不务正业”地冲上前去要签名,偶像的魅力实在太太。还有不少家长也特意赶来一睹奥运冠军风采,大家表现出对蹦床运动的浓厚兴趣大大超过了校方的预期。

小朋友对于蹦床的喜爱,大多是这项运动可以随意蹦踏又不枯燥带来的快感,而在陆春龙看来,从小玩蹦床,好处可是相当多。“蹦床其实对任何人都有好处,当然小朋友的兴趣可能是最大的。它可以锻炼孩子的空中平衡感,这是身体和大脑的配合与协调,不是想做就做得到的,要控制身体并非易事,还能塑造良好的身体形态。适度的冲击会让骨骼变得强壮,人的脚底有很多穴位,在蹦床上跳

能起到刺激作用,还有助于长个子。蹦床首先是要让孩子体会到运动的快乐,说不定玩到后面还会有更大的创造性。”

说话间,李舸部长邀请记者站上小蹦床体验体验。好嘛,我可真怕上去就把蹦床给踩坏了。“不用担心,这虽是小蹦床,承受一个成年人的重量完全没问题,200斤重都可以。”李部长笑着说,不过大人可能站上去连蹦都蹦不起来。蹦床的好处可不光体现在小孩身上,大人如果愿意,也可以把蹦床当做健身方式的一种。“有些健身房就摆着一张小蹦床让人跳,左脚右脚交换着跳,相同时间下,运动量和疲劳程度都比在平地上要大得多,向上蹦的时候整个身体肌肉是紧绷向上的,消耗更大,只要坚持跳下去,真的可以减肥。”张老师说。

都市旅游

都市快报广告部主办

接稿电话: 85051502



通达旅游

TONGDA TRAVEL

我们打造最好的线路

许可证号:L-BJ-CJ00534

86790910 86790920 86790930

微信二维码

杭州市庆春路159号中河大厦622室(众安桥或联桥站下)

广告一星期内有效

长江

三峡全景游 五星涉外游轮 唯美舒适 6日游

开班日期 6月11日、18日、25日、7月2日、9日、16日、23日、30日

每个房间都有超大观景阳台

瞿塘峡 巫峡 西陵峡 三峡大坝 185平台 坛子岭 小三峡 神女溪 白帝城 秭归 三峡竹海大峡谷 屈原故里 昭君村 神农架 神农坛 天生桥 重庆 渣滓洞 白公馆 解放碑

包含杭州至宜昌火车票、宜昌至重庆涉外五星游轮(一等舱双人阳台房)、重庆至杭州火车票、包含沿途所有过路费及港口停靠费;包含船上与岸上游览的全部住宿;包含导游;包含游轮多种免费娱乐设施

2280

上述再减300元

西藏

西藏全景 高原旅游专家 前藏后藏全景 升级版 双卧13日

年龄越来越大,去西藏的梦想越来越远,趁身体还好赶紧去一趟西藏,留下永恒回忆

人生能有几次去西藏?当然选择专业的服务。蓝天为凭,神山为鉴,您一生或许只去一次西藏,我们用心对待不敢怠慢。

日月山 玉珠峰 昆仑山 可可西里 沱沱河 通天河 唐古拉山 措那湖 羌塘大草原 拉萨 布达拉宫 八角街 拉萨河谷 米拉雪山 巴杰塘草原 中流砥柱 尼洋河谷 林芝 比日神山 娘乳湿地 尼洋阁 中尼景观大道 雅鲁藏布江 日喀则 冈巴拉雪山 羊卓雍措 扎什伦布寺 尼泊尔山 当雄 那曲山 纳木错 扎西半岛 羊八井 念青唐古拉山 藏北草原

开班日期 6月10日、14日、17日、22日

增氧火车硬卧往返;当地旅游汽车;两人标准间全部用餐全部门票;导游

2580

高品质 全景游

四川贵州

稻城 亚丁 丹巴藏寨 塔公草原 新都桥 理塘 海螺沟 成都 康定 泸定桥 贵阳 安顺 黄果树大瀑布 荔波 大七孔 小七孔 凯里 西江千户苗寨 苗家吊脚楼 14日游

标题中的景点之外,还可以观赏: 雅安 青衣江 二郎山 大渡河 折多山 高尔寺山 雅江 剪子弯山 卡子拉山 毛垭大草原 无量河 兔子山 海子山 古冰川 波瓦山 杜鹃峡谷 贡嘎雪山 冰川 大冰瀑布 磨西镇 苗家风雨桥 苗家长桌宴

开班日期 6月18日、25日、7月10日、18日、24日

6980

4980

中原

郑州 开封 安阳 洛阳 西安 黄陵 延安 特价仅5班 6月9日、19日、29日、7月9日、19日 河南陕西全景11日大环游

郑州 开封 清明上河园 安阳 殷墟 红旗渠 太行山大峡谷 万仙山 郭亮村 挂壁公路 嵩山 少林寺 洛阳 关林 龙门石窟 隋唐洛阳城 西安 明城墙 大雁塔 大明宫 钟鼓楼 临潼 秦始皇兵马俑 华清宫 黄帝陵 轩辕庙 延安 杨家岭 枣园 梁家河大队

往返火车,当地空调旅游汽车,包含全部住宿,赠送用餐,导游

1980

越南

越南 芒街 下龙湾 河内 南宁 东兴 北海 银滩 开班日期 6月9日、12日、18日、24日、30日、7月6日、12日、18日、24日 赠送旅游中的全部用餐 双卧9日 可以延伸游览: 德天大瀑布 通灵大峡谷等景区 往返火车卧铺,当地全部用车,全部住宿,赠送全部用餐,全部门票,导游

越南 芒街 下龙湾 河内 岷港 会安古城 顺化皇城 香江 海云峡道 山茶半岛 美溪海滩 南宁 东兴 友谊关 双飞+双卧10日 仅开4班 6月9日、15日、21日、28日 含两趟飞机,两趟越当地全部用车,全部住宿,赠送全部用餐,全部门票,导游

1680

3680

河北

北戴河 山海关 老龙头 承德避暑山庄 坝上草原 8日游 1580

开班日期 6月6日、13日、17日、20日、24日

往返火车票,当地旅游汽车,全部住宿,赠送用餐,导游,其中一晚宿特色蒙古包,感受美妙草原之夜

5880

4380

青海甘肃

青海甘肃11日 真正全景大环游 开班日期 6月18日、7月8日、15日 西宁 塔尔寺 青海湖 鸟岛 梦幻门 天梯 祁连山 卓尔山 祁连山 黑马河 茶卡盐湖 可可西里 德令哈 大柴旦 柴达木盆地 当金山 雅丹地貌 丝绸之路 敦煌 嘉峪关 张掖丹霞 兰州

往返火车卧铺,当地空调旅游汽车,包含全部住宿,赠送游览时的全部用餐,导游

5880

4380

大型旅游专列

1 专列上全部是游客,没有闲杂人员,医生与乘务员,专注服务于游客。

2 专列只停靠指定旅游城市,沿途不上下客,人员与行李都更加安全。

3 专列途经很多旅游城市,一次旅游,去的地方更多,节省大量费用。

4 专列上可卧可行走,可自由娱乐,省掉大量汽车颠簸,舒适快乐。

5 游览多久,专列就等候多久,大件行李全程放在专列上,旅途轻松。

香港 澳门 广州 深圳 11日游

开班日期 6月25日、7月8日、7月22日

珠海 桂林 阳朔 韶山 2880 1980

6月25日出发 再减300元

畅游南中国 大型空调专列

全程旅游专列卧铺,各地空调旅游汽车,包含全部住宿,全部景点门票,导游服务,赠送游览时的全部用餐

大东北

沈阳 哈尔滨 大兴安岭 漠河北极村 黑龙江源头 呼伦贝尔大草原 海拉尔 满洲里 长白山 敦化 山海关 北戴河 大型空调专列 14天

深入大兴安岭与漠河北极村 真正环游大东北 仅7月7日开班

大型空调旅游专列全程卧铺,宾馆住宿,旅游车费,导游,赠送游览中的全部用餐

3880

新疆

新疆 乌鲁木齐 天山天池 吐鲁番 喀纳斯 敦煌 莫高窟 鸣沙山 月牙泉 银川 西夏王陵 中卫 沙坡头 通湖草原 丝绸之路大型空调专列 12日

喀纳斯是新疆美景的精华,这趟专列一直开到北屯,轻松欣赏喀纳斯绝色美景

大型空调旅游专列全程卧铺,宾馆住宿,旅游车费,导游,赠送游览中的全部用餐 仅7月23日开班

3980

南疆

新疆 乌鲁木齐 天山天池 喀什 帕米尔高原 卡拉库里湖 格格尔九别峰 慕士塔格峰 香妃墓 艾提尕尔清真寺 维吾尔老城区 库车 天山神秘大峡谷 库尔勒 罗布人村寨 嘉峪关 丝绸之路 大型空调专列 13日

大型空调旅游专列全程卧铺,宾馆住宿,旅游车费,导游,赠送游览中的全部用餐 专列一直开到喀什,游览纯正的南疆 仅7月29日开班

3580

新疆南北疆

新疆 乌鲁木齐 天山天池 吐鲁番 喀纳斯 喀什 帕米尔高原 卡拉库里湖 格格尔九别峰 慕士塔格峰 香妃墓 艾提尕尔清真寺 维吾尔老城区 库车 天山神秘大峡谷 库尔勒 罗布人村寨 嘉峪关 敦煌 莫高窟 鸣沙山 月牙泉 银川 西夏王陵 中卫 沙坡头 通湖草原

大型空调旅游专列全程卧铺,宾馆住宿,旅游车费,导游,赠送游览中的全部用餐 仅7月23日开班

5680

真正的南北疆,既到达北疆铁路的终点北屯,畅游喀纳斯绝世美景,又到达南疆铁路的终点喀什,畅享纯正南疆风情