



厦门将于11月举办中老年健身功气球千人展示活动 训练如火如荼 期待大展风采



晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群 刘臣亮)为迎接新中国成立75周年和第十二个老年节,推动老年友好型社会建设,厦门市将于11月举行中老年健身功气球千人展示活动。

本次活动由厦门市老年活动中心、厦门市老年人体育协会主办,各区老体协、各区老年(老干)活动中心、市老体协登山专委会、市老体协拳功专委会承办。本次活动旨在“积极应对人口老龄化”和践行“全民健身”国家战略,丰富中老年人精神文化生活,展现老年群体积极乐观、健康向上的精神面貌。

本次活动从今年3月开

始筹备,将于11月进行千人集体大展示,展示项目为健身功气球规定套路28式(加长版)。

据悉,今年3月至4月,市老体协组织拳功专委会教师前往基层街镇、社区以及相关单位进行了骨干队员培训。5月至9月,各区老体协、老年(老干)活动中心以及登山专委会各大队自行组织推广培训和集中训练。

下个月开始,各区老体协以及登山专委会各大队将统筹安排队伍各自进行展示,届时主办单位将对展示过程进行拍摄。

预计11月初,各区及登山专委会将组织人员在五一



海沧区老体协组织人员进行健身功气球训练。记者 晋君 摄

广场进行健身功气球千人展示活动,其中海沧区300人、湖里区200人、登山专委会200人、思明区100人、集美区100人、同安区50人、翔安区50人。

健身功气球在海沧区的推广和普及尤为出彩。日前,记者来到海沧区老体协看到,教练李玉梅正带领队员如火如荼地训练健身功气球。她告诉记者,今年3月

以来,海沧区健身功气球推广组的教练到各个街道和社区进行培训,“各街道目前正在各自训练,接下来将进行全区大合练,为11月的千人展示做好准备。”

2024年中国柔力球公开赛分站赛圆满落幕 厦门老年大学队成绩喜人

晨报讯(记者 晋君 通讯员 肖萍)近日,由国家体育总局社会体育指导中心主办的2024年中国柔力球公开赛(安徽安庆)分站赛,在安徽省安庆市圆满落幕。厦门老年大学柔力球队从来自全国各地的35支代表队中脱颖而出,荣获B组第一名的优异成绩。

厦门老年大学代表队第一次参加全国性柔力球比赛,全体人员团结一致拧成一股绳。比赛现场,运动员们大展风采,以精湛的技艺、优美的动作和默契的配合,为现场观众带来了精彩的视觉盛宴。厦门老年大学代表队的队员们伴着动感的音乐《撸起袖子加油干》,时而摆动环绕,时而旋转跳跃,时而对抛互抛,只见柔力球在空中飞舞,划出一道道优美的弧线。整套动作舒展大方,刚柔并济,赢得全场观众热烈的掌声。



厦门老年大学代表队的柔力球展示刚柔并济,获得B组第一名的好成绩。

为了这次比赛,厦门市老体协柔力球专委会秘书长、厦门老年大学柔力球教师范平从今年春季就开始进行队员的选拔工作,从身高、颜值、年龄以及对柔力球的

热爱等方面进行考量,培养柔力球新生力量。她不拘一格选拔人才,被选中的队员,很多都是学球时间不长的新人,凭借对柔力球的执着与热爱坚持训练,不断提升水平。

在范平和她的得力助手陈秀琴老师的带领下,不论是春雨绵绵,还是暑热难熬,汗水与泪水相伴,努力与坚持相拥,成就了赛场上的精彩表现。

DIY 达人制作 丝网花孔雀

晨报讯(记者 晋君)在中国传统文化中,孔雀是吉祥的象征,寓意着祥和、美好。中秋佳节将至,厦门市丝网花爱好者、退休教师尤贵红用丝网花制作了两只栩栩如生的孔雀。一只身披多彩羽毛,另一只展开美丽的尾屏,如同锦绣般秀丽。

尤贵红介绍,制作孔雀作品首先要准备多种材料,如丝网、铁丝、特制羽毛、棉花、珠子等,制作难度比较大。这个过程需要先制作出孔雀身体的各个部位,包括羽毛、脚和翅膀等,然后用热熔枪进行组装固定,最后进行调整。

她说:“这个中秋佳节,我想用我的作品祝愿大家幸福吉祥。”



栩栩如生的丝网花孔雀。