

创新求突破 勇夺四连冠

厦门市健身球操代表队在省老健会上再获金牌



晨报记者 晋君
 通讯员 洪荣灿

在去年12月举行的福建省第十一届老健会上，厦门市健身球操代表队脱颖而出。在两天的交流比赛中，队员们取得了三个第一：规定套路、自编套路和总分都是第一名，获得金奖第一名，得到了全体裁判员的点赞。

近日，她们录制的健身球操《南泥湾》又在2022年全国老年人健身球操（规定套路）交流活动中获得全国第一名。

在省老健会交流比赛结束后，厦门市健身球操代表队的领队杨水珠老师接受了南平电视台的采访。谈到连续4届在省老健会上拿到总分第一名的佳绩，她表示：“我们最大的特点就是创新，从队伍

出场，到服装、音乐的选择，再到舞蹈动作的编排，花了不少心思。”

用心选择队员和编排动作

选择合适的参赛队员是参加省老健会的第一关，除了年龄合适，要有一定的舞蹈功底，还对身高和身材有要求。

为了找到好苗子，厦门市健身球操代表队的教练林惠珍和领队杨水珠一趟趟来到广场和公园，在广场舞队伍中物色合适的人选。最终敲定了12名正式队员和2名替补队员。

经过一段时间的训练，难题又来了：原本已经练习成型的自编套路和规定套路，都需要更换。为此，林惠珍以爵士舞为基础，以《潇洒走一回》和爵士音乐创编了一套新的套路。她告诉记者：“选歌就选



厦门市健身球操队连续四届获得省老健会第一名。

了很久，还要请师傅剪辑。”

坚持训练做到精益求精

林惠珍认为编排动作不难，最难的是教学，其间还要根据大家的训练情况反复修改动作。从去年7月份到12月份，她们几乎每天晚上都从7点训练到10点。训练虽然很辛苦，但是大家都坚持了下来。

每天晚上，林惠珍和杨水

珠都会到训练场地帮助队员调整动作。有一次，73岁的杨水珠摔了一跤，脚踝骨裂了，她只休息了3天，就拄着拐杖前来指导训练。

出征南平参加比赛前，队员们在宾馆里集中训练，有一名队员突然生病无法参赛，替补队员及时顶上。然而，替补队员平时只练习了动作，没有上场走队形，于是她们在出发参赛前又紧张地练习了3天。

临危不乱拧成一股绳

每次参赛之前，杨水珠都会为队伍精心设计服装和头饰。这次参加省老健会，她设计的参赛服是黑色上衣加上亮片，搭配红色的哈伦裤，再配上黑色的靴子。队员们迈着模特步上场，让裁判和观众眼前一亮。

临赛时又出现突发情况。一名队员膝盖突然疼痛，不能下蹲。林惠珍急中生智，临时修改了动作，其他队员们也把动作衔接得天衣无缝。

面对这么多的困难，厦门市健身球操代表队全队拧成一股绳，按照“没有最好，只有更好”的团队精神，在市、区老体协领导的关心和支持下，顺利完成了比赛任务。

林惠珍说：“只要我们大家相聚在一起，快乐、开心、健康，共同努力将健身球操这项运动更好地推广，就是实现了体育精神。”

爱心读者为困难老人捐赠电饭煲

“敬老公益行 我圆微心愿”活动仍在征集，期待您献出爱心



晨报记者 晋君

家住集美区侨英街道的张伯伯患有前列腺小炎细胞癌，需要经常到医院放疗化疗。他告诉记者，从去年1月份至今，他住了三次院，花费近10万元，现在仍需继续治疗。他的爱人患有糖尿病及高血压，需要长期吃药、打胰岛素，家庭经济条件非常困难。他说：“我们家的电饭煲用了很多年，已经不太好用了，希望能换一个的。”

得知这一情况，晨报读者、爱心人士黄国文先生联系本报记者，捐赠了500元善款，为张伯伯实现了新年愿望。黄国文是本报的老读者，多年来一直



志愿者为老人送去微心愿物品。（资料图）记者晋君摄

坚持订阅《海西晨报》。他认为，晨报组织的许多公益活动，都非常有意义。他说：“我会一直关注你们的报纸，也会支持这些公益活动。”

为做好部分困难老人的帮扶工作，用实际行动践行爱心厦门、爱心敬老行动，切实解决群众生活中的实际困难，在厦门市老龄工作委员会指导下，厦门市老年基金会、海西晨报社共同发起2023年“敬老公益

行我圆微心愿”活动。

我们向全市各区征集100个困难老人家庭、困难老党员的微心愿。每个家庭的微心愿价值原则上不超过1000元，100户共需要10万元善款。希望爱心企业和爱心人士献上一份爱心，本报也将通过融媒体平台，持续报道爱心企业、人士的善举。我们将在春节前将微心愿物品送到老人家中，让他们度过一个温暖的春节。

【捐赠芳名录】

- 厦门奇迹山科技有限公司 20000元
- 厦门家迪装饰有限公司 2000元
- 郑德发先生 2000元
- 厦门自贸片区爱心企业与退役军人志愿队 1000元
- 厦门中悦关务科技集团有限公司 1000元
- 林温良先生 1000元
- 厦门信息学校2022级学生 程蕙熹 766.66元
- 黄国文先生 500元
- 蔡水屿先生 200元
- 李丽璇女士 200元
- 佚名 200元
- 佚名 200元

【捐款须知】

捐赠账号：4100022809024903073

户名：厦门市老年基金会

开户行：工行美禾支行

电话：0592-2087200

备注：请爱心人士在转账前联系晨报记者晋君（电话：18559037322）进行登记，并在转账时备注“微心愿”字样。