

厦门柔力球套路项目运动员积极备战全国老健会 苦练内功展现柔力球独有魅力

晨报记者 晋君 通讯员 肖萍

5月12日,厦门市老年活动中心内传来一阵阵悦耳的音乐声。厦门市老体协主席刘绍清、常务副主席王刚一行来到市老年活动中心,看望慰问备战柔力球套路项目的运动员们,她们即将代表厦门参加第四届全国老年人体育健身大会。

运动员们在现场展示了参赛节目——全国老体协柔力球规定套路《美好生活》、自编戏曲套路《同圆中国梦》,她们的动作柔美但不失张力,圆润舒展、刚柔并济。看似简单的圆弧轻划、迎引拉抛的动作中,其实都包含了手、眼、身、法、步与呼吸的配合,力度拿捏、方位掌握都有一定难度。

当天队员们从一大早就开始训练,市老体协副主席、柔力球专委会主任韩静江也早早来到训练场馆观看,并



柔力球运动员刻苦训练,备战全国老健会。记者 晋君 摄

提出了具体的意见和建议。

台上一分钟,台下十年功。为了备战全国老健会,柔力球套路项目总教练范平在参赛队员有所调整、自编套路重新编排、时间紧任务重的情况下,带领队员从年初就开始紧张有序的训练,从3月份开始每周训练5次,到5月份更是每周训练6次。

五一假期期间,队员们克服了各种困难,每天在大同小学篮球馆训练。刻苦练习动作,熟悉队形变化,踩准音乐

节奏。流淌的汗水伴着无数次的练习,队员们始终相信,一分耕耘,一分收获。

展示结束后,大家围坐在一起,召开了座谈会。刘绍清肯定了柔力球队在去年省老健会上取得的优异成绩,鼓励大家再接再厉增强信心,苦练内功,并且要保重身体,注意安全。她嘱托市老体协副秘书长曾华琴做好后勤服务,并预祝大家取得好成绩。

王刚针对柔力球项目的

特殊性和技术性,鼓励运动员们力求做到人与音乐、技术的完美结合,动作整齐排列有序,力争用柔力球独有的魅力弘扬中华文化,展示厦门老年人健康向上的精神风貌。市老体协副秘书长吴玉月用女性独特的视角,要求运动员们注意赛场上仪容的重要性。

队员们说:“市老体协领导的关心支持激励着我们继续努力,争取获得优异的成绩,为厦门争光。”

相关新闻

开展集中培训 提升竞技水平

为了进一步推动柔力球(竞技)运动在我市普及推广,充实和加强老年人柔力球(竞技)骨干队伍建设,5月11日至12日,厦门市老体协和市老年活动中心在中心羽毛球馆开展了2023年厦门市老年人体育健身系列活动柔力球(竞技)骨干培训班。

本次培训的主讲教师是陈垚,培训内容为2020版《柔力球竞技竞赛规则》、讲解示范柔力球竞技技术动作、实践练习柔力球竞技战术。在培训中,学员们开展了柔力球竞技技战术分组训练,并进行了实践交流练习,圆满结业。

(记者 晋君 通讯员 马昭群)

140余幅书画作品邀您欣赏 “洪正官杨明瑜书、画、文精品展”在市老年活动中心新大楼举行

晨报记者 晋君
通讯员 涂联友

5月16日,“洪正官杨明瑜书、画、文精品展”开展仪式在厦门市老年活动中心新馆展厅举行。

本次活动是在厦门市老干局书画院、厦门市卫健委的指导下,由市老年活动中心主办,市老年书画研究会承办。各相关单位领导以及全市各机关、基层的书画艺术家和书画爱好者共100余人参加本次开展仪式。此次联展共展出两位书画家共140余幅作品,展览将持续至5月31日。

据市老年书画研究会会长蔡渊清介绍,本次联展旨在通过展示两位老同志多年刻苦研习成果,同广大



展览吸引了众多老年书画爱好者前来欣赏。记者 晋君 摄

会员和书友进行一次学习交流和教育训练活动,让会员加速理解各类书体、画种临习和文章写作的一般规律,提高思想认识和艺术素质。

展览当天吸引了不少书画爱好者来到现场参观、学习。不少人拿起手机拍

照留念,感慨精湛的画艺与艺术水准。

值得一提的是,中国摄影家协会原副主席、福建省文联书记处书记张宇为此次联展发来贺电,盛赞“此展为广大书画文爱好者提供了一席丰富多彩的艺术盛宴”。

洪正官:军旅书法家 享誉美术界

洪正官1948年出生,自幼喜爱绘画和写作。1969年2月参军,向著名书法家韩枫、周迅、楼建华等拜师学艺。1994年初获中央军委授予的大校军衔。他的书法作品多次参加国家和省、市机关及省军区、大军区展览。

洪正官曾任福建省军区老战士书协常务副会长、厦门市老年书画研究会第十届会长等,是国家一级美术师(书法)。2000年,他转业后任厦门税务机关领导干部,积极参加经济特区两个文明建设,各界反映良好。

杨明瑜:雅俗共赏 独具艺术风格

杨明瑜20世纪40年代初出生于莆田一个书香门第,他自幼酷爱古今诗文,喜爱研究名人书画技法,几十年来笔耕不辍。他作画以草篆之气,行君子之风,笔墨精微,形成了雅俗共赏、具有独特的包容性和创造性的艺术风格。现任中

国书画家协会、省美术家协会、市美术家协会、中国老年书画家协会会员,市老年书画研究会顾问等。

其国画作品曾被北京国子监、孔庙等收藏。2020年,他创作的5幅作品刊登在中国名家书画作品集,获墨韵中华全国书法赛金奖。