

潇洒走一回 热情燃全场 厦门代表队在第四届全国老健会健身球操交流活动中夺冠



晨报记者 晋君 通讯员 洪荣灿

动感的音乐，欢快的节奏，厦门市老体协健身球操代表队带来的爵士风格自编套路《潇洒走一回》征服了观众，热情点燃全场，获得了裁判点赞。

5月30日至6月1日，第四届全国老年人体育健身大会健身球操交流活动在广东中山举办，厦门市健身球操代表队从来自全国的48支队伍中脱颖而出，获得了优胜奖第一名，其中自编套路以9.450分夺得这一项目的最高分，规定套路获得第二名，最终获得总分第一名和“最佳创编奖”的好成绩。

用心编排 爵士风又酷又飒

健身球操教练林惠珍告诉记者，能够从众多队伍中脱颖而出夺冠，她们最大的优势就是创新。从队伍出场，到服装、音乐的选择，再到舞蹈动作的编排，都花了不少心思。

“曲目的编排很重要，队员在表演当中的精气神也很重要。当初在选择队员的时候，我们不但要选择有一定舞蹈功底、能吃苦的队员，同时还需要队员家人的支持。”林惠珍介绍，为了选择合适的队

员，她和领队杨水珠一趟一趟跑广场和公园，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。

在第四届全国老年人体育健身大会健身球操交流活动中，厦门代表队带来的自编套路赢得全场最高分，获得了“最佳创编奖”。自编套路由教练林惠珍编排，音乐用了歌曲《潇洒走一回》和《乘风破浪的姐姐》进行了剪辑，在编排过程中积极创新，融入了爵士舞的风格。虽然健身球操的队员们平均年龄有55岁，但是她们在场上表现出了超越年龄的活力。

杨水珠为队伍精心设计了参赛服装，黑色上衣加上亮片，搭配红色的高腰哈伦裤和黑色的短靴。当队员们穿着这身服装，扎着高马尾，迈着模特步上场时，又酷又飒，令裁判和观众眼前一亮。

勤学苦练 再苦再累也坚持

比赛中的精彩表现，是运动员们挥洒无数汗水的成果。

这次交流活动备战时间紧，训练任务重，从今年2月份接到比赛任务至比赛前，林惠珍和杨水珠带领大家每周五天从晚上7到9点进行训



黑色上衣搭配高腰哈伦裤和黑色短靴，让队员们看上去又酷又飒。

练。“五一”假期过后，进入比赛冲刺阶段，下午又增加了两个小时的训练时间。“只要是能出成绩，再苦再累也值得。”林惠珍说。

在健身球操比赛中，爵士风格的配乐十分少见，在编排方面难度较高，节奏速度也相对较快，一曲跳下来，大家满头大汗。训练虽然辛苦，但大家坚持了下来。杨水珠的年纪最大，但她每次训练都准时到现场。有一次，她摔跤导致脚踝骨裂，仍然坚持前来指导训练。

厦门市和湖里区老体协领导对此次比赛非常重视，对参赛队员十分关心，多次到训练现场慰问看望队员们，鼓励大家展现良好的道德风貌，为厦门争光，同时反复叮嘱大家训练要劳逸结合、注意安全。

此次厦门市健身球操代表队由湖里区老体协组队，湖

里区老体协副主席林荣福带队到比赛现场，为队员做好后勤保障，加油助威。他告诉记者：“在现场，面对激烈的竞争，大家全力拼搏，发扬厦门老年运动员不怕艰难的精神，赛出了水平。”

据悉，在此次备战全国老健会的过程中，湖里区老体协从经费、训练场地等方面进行了全力保障。

克服困难 上场前仍在治疗

林惠珍介绍，队员们之前“阳过”后，身体素质差了很多。“大家训练确实很辛苦，但是都克服了很多身体上和家庭的困难，集中精力投入到训练中，都希望能在比赛中取得好成绩，为厦门争光。”

比如训练期间，队员季华英的儿子要结婚，她一直训练到儿子婚礼的前一天，才请假

去帮忙准备婚礼。

队员何长青半月板撕裂，膝盖痛得很厉害。自编套路中有一个下蹲的动作，她实在蹲不下去。比赛上场之前，她还在进行针灸治疗。为了集体的荣誉，她克服了身体的不适，最终出色地完成了动作。

“两位老师和姐妹们对我无微不至的关心和鼓励，让我非常感动。大家给我送膏药和护膝，上下楼梯也搀扶着我。比赛过程中，我自己调整呼吸，尽量让关节少受力，最终坚持下来了。”何长青说。

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，在市、区老体协领导的关心和支持下，顺利完成了比赛任务。她们秉承为厦门争光的初心，用顽强拼搏的精神和积极向上的态度，展现出厦门特区老年人的精神风貌。

厦门气排球队在全国赛中获奖

晨报讯(记者 晋君 通讯员 羊晓红)第四届全国老年人体育健身大会气排球项目交流活动5月23日至26日在福清市体育馆举行。来自全国34个地区的65支男、女代表队欢聚一堂，同场交流，共享气排球运动带来的快乐和激情。受厦门市老体协的委派，思明区老体协组织男队、女队参赛，双双获得优胜奖。

此次交流活动采取分组循环赛制，在历时四天的切磋交流中，厦门代表队的队



厦门男女气排球队均获优胜奖。

员们相互鼓励，默契配合，严谨认真地打好每一个球。

他们积极组织进攻，迅速地发球，有力地扣杀，迎来了一个又一个比赛热潮。

此次交流活动秉承了老

健会坚持“积极老龄化、健康老龄化”和“安全第一”、重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流的方针，充分体现了气排球运动的魅力，体现了老年朋友的健身热情。

助老志愿服务进社区

晨报讯(记者 晋君 通讯员 游少斌)近日，市老年活动中心“文明实践 助老同行”社区志愿服务系列活动走进中华街道文安社区厦门江夏堂，提供多样化的助老志愿服务，吸引了近百位老年人前来体验。

本次活动由厦门市老年活动中心、市老年基金会、中华街道办事处联合举办。在现场，市老年活动中心邀请专业医师为老年人带来一场别开生面的家庭医疗应急处

置讲座，普及了气道异物堵塞、鱼骨卡喉、皮肤烧烫伤、呼吸心跳骤停等急救处理知识，并在现场进行实景操作演示和急救操作要点宣传。

据悉，主办方还为社区老年人提供智能手机使用咨询，并发放市老年活动中心自编的培训教材。

本次志愿活动得到社区老年朋友和市民的好评，丰富了基层新时代文明实践活动，助力老年友好型社区建设。