



# 太极柔力球 “柔”进大校园

文图 / 本报记者 刘保军 见习记者 高亚恒

前不久，在老城区举行的阳光体育展演活动中，由敬事街小学的100名学生共同完成的太极柔力球表演，成为众人瞩目的焦点。

什么是太极柔力球？它和太极运动有什么关联？太极柔力球怎么玩？为此，记者来到敬事街小学一探究竟。

太极柔力球是一种根据太极运动发展而来的新型技术性运动。校长陈兰娜介绍说，它能将太极运动完整连贯、圆润柔和、自然流畅、连绵不断的特点充分体现出来。太极柔力球所用的球拍外形有点像网球拍，但是球拍中间不是网，而是一块带有弹性的薄布，上面印有太极图案。球的外形很像网球，里面填有细沙，这样略带中空的球，便于控制重心。

自从去年10月在网上看到有关太极柔力球的视频之后，陈兰娜就对这种融合传统太极的新型运动产生了浓厚的兴趣。于是开始在全校进行

推广，现在每个学生都能做完整套动作。“前几天，学校参加阳光体育展示表演太极柔力球时，学生们拿着球拍做了很多动作，球都稳稳地不离球拍，很多人都以为我们把球粘在了球拍上，直到最后一个抛接的动作，他们才看清楚，原来球和球拍是分开的。”陈兰娜笑着说。

随着太极柔力球的背景音乐响起，全校学生身着整齐的校服，开始了当天的练习。只见他们把左手中的球轻轻一抛，右手上的球拍顺势接住，然后再随着身体的左右晃动来摆动手中的球拍。“左右转体”、“左右小抛”、“正面绕环”等一系列让人眼花缭乱的動作做下来，最后把球拍上的球用力向上抛去，再用左手接住，这一套太极柔力球的练习就结束了。

五年级的李欣学了半年之后，动作已经做得有模有样。她的整套动作做得非常连贯，神态悠然，抛球、接球等动作也做得非常到位。令人奇怪

的是，她只做了一会儿，脸上就开始微微出汗。李欣的体育老师解释说，太极柔力球看起来动作缓慢、柔弱无力，但要想动作到位、整齐而且不掉球，对小学生来说是很困难的。这首先要要求他们注意力集中，动作的幅度和力度要控制好，做动作时要全身协调、刚柔并济。李欣边擦着汗边开心地说：“我很喜欢玩太极柔力球，做动作时，我的眼睛盯着球，这样就可以活动眼睛，以前我的协调性不太好，每次抛球都接不住，现在基本上能做到不掉球了。”

太极柔力球不需要很大的场地，在家里也可以练习。锻炼时，只需球拍和球即可。太极柔力球的每个动作基本上都要运动全身，所以能锻炼人的协调性，能使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。最重要的是，它整套动作都比较缓慢，安全系数非常高，所以太极柔力球非常适合学生锻炼。正因为如此，太极柔力球很快在敬事街小学得到普及，成为学生和教师喜爱的运动。



## 体育比赛展风采

5月26日~6月1日，市教育局、市体育局、共青团洛阳市委联合主办的“洛阳市第十二届中小學生‘晨光、曙光杯’乒乓球、毽球、排球比赛”在市46中体育馆举行。参加比赛的代表队共有89个，参赛者达1057人。

(余景明)

## 阳光体育见成效

日前，老城区开展“在阳光下成长”阳光体育展示活动。全区各学校代表队集中展示了自编自创的校园集体舞、武术操、皮筋操、健身操、毽球操等，这标志着“每天锻炼一小时，全面推行阳光体育”活动已全面展开并已取得成效。

(陈淑丽)

## 诵读大赛飘香

近日，瀍河回族区举行以“让经典走进校园，让书香伴随人生”为主题的第三届“兴瀍杯”经典诵读大赛，来自辖区13所小学的460余名师生，采用“诵、唱、舞、演”等多种形式吟经诵典。经过激烈的角逐，巨龙小学、机车小学、下园小学、市直九小4所小学荣获教师组一等奖，巨龙小学、下园小学等3所小学荣获学生组一等奖，巨龙小学、机车小学、市直九小获得优秀组织奖。

(刘志茹 尚丽花)

## 培训基地进校园

6月4日，“河南省航海模型、建筑模型训练基地”挂牌仪式在我市涧西区青岛路小学举行。据悉，青岛路小学配有专业教师从事科技教育，培养的学生曾多次获得国家级、省市级奖励。该培训基地的建立，将为青少年科技模型爱好者提供更为优越的学习环境和良好的训练条件。(胡焯焯)



## 《富爸爸穷爸爸(青少版)》

自从2000年《富爸爸穷爸爸》第一次将“财商”引进中国，十年来，全国已经有500多万人改变了自己的财富命运。“富爸爸”系列全球销量更是超过3000万册，成为名副其实的“全球第一投资理财书”。作者罗伯特·清崎也被誉为“金钱教练”。

“财商”教育在中国推广了十年，老百姓也都意识到：财务知识教育的缺失是现行教育制度的一大缺憾，以致我们只知努力工作，成为金钱的奴隶。有很多读者感叹：四五

十岁才认识到财商的重要已经太晚了，要是能早点知道就好了。

“富爸爸”清崎此次推出《富爸爸穷爸爸(青少版)》正是为青少年打造的财商素质教育读物，填补了我国青少年财商素质教育的空白。众多专家纷纷呼吁：“财商”教育也应该列入青少年素质教育重要科目。本书将成为每一个孩子成长过程中必不可少的课外读物！



日前，涧西区厂北小学全体学生在操场上举行了经典诵读活动，学生们穿着唐装，用情景剧的方式，配上音乐，大声诵读古诗词，充分领略了传统文化的博大精深。

见习记者 赵俊善 摄



日前，市实验中学举办第二十届校园文化艺术节。本届艺术节利用课余时间开展一系列有意义的文化活动，如师生书画展、学生板报展、学生小制作展等。在文艺汇演中，学生们表演了葫芦丝独奏《竹林深处》、舞蹈《鸿雁》、武术表演、相声等20多个节目。王磊 摄



## 崔效嘉说崔效嘉

崔巍山河永灿烂，  
效报华夏宏图展。  
嘉新永取靠奋斗，  
好男伟志闯云天。

我的名字叫崔效嘉，名字的意义都在这首诗里。崔是我的姓，第一句诗包含的意义是：希望祖国山河永远灿烂。

我的名字的第二个字是“效”，父母当初给我起名用这个字是希望我从小就要有远大的理想，宏伟的计划，长大以后报效祖国。同时，效与孝谐音，他们也是希望我能够做一个孝顺的人。

我的名字的第三个字是“嘉”，嘉有良好的含义，父母希望我努力奋斗为自己创

造一个美好的明天。美好的明天需要我不断地努力、不断地进取。这体现了父母对我殷切的期望。

这就是我名字包含的意义，其中有父母对我的期望，还有他们对我的爱，他们希望他们的孩子做一个好男儿，胸中有着伟大的志向，闯遍天下。

通过我的名字，我深深理解了父母心中的期望以及那藏在心底的爱，我懂得了父母的心，我知道在以后成长的道路中，如何去做，因为我的心中有一个坚定的信念和一个明确的目标，还有父母那默默关注的眼神。

(天津路小学五年级四班 崔效嘉 指导老师 王光芬)

