

怡情乐园

# 轻挥柔力球 越玩越年轻

再上学堂

想跳舞,想打太极,还想练……如果你想多者兼得,那就去学柔力球吧!在西苑公园里,每天早上都有一群老人挥着球拍随着音乐运球起舞,动作集太极、舞蹈、杂技于一体,既好看又健身。



张惠英



队员们正在练习

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴  
通讯员 孙阳 文/图

## 1 挥动球拍,几多欢乐

在西苑公园里有一支柔力球队,队员们给球队取名为西苑。每天早上,队员们手持球拍,随着音乐运球、接球,他们时而左右摆动身体,时而360°转体,球忽上忽下,抛接时如空中扑蝶,转体时如水中捞月。一段乐曲结束,队员们就开始冒汗,浑身畅快。

柔力球全名为太极柔力球,动作看似轻柔自在,然而想学好,在力度拿捏、方位掌握等方面得下一番功夫,一旦

动作配合不到位,球就会跌落。这项运动没有什么对抗性,深受老人喜爱。

这群老人约有40名,年龄从60岁到80岁不等,她们都被柔力球的魅力所吸引,不少人原是舞蹈迷、太极拳迷,自从练上柔力球,就跟其他健身运动说拜拜了。

队员们说,玩柔力球不但有舞蹈的美感,还能把太极的意动身随贯穿其中,时不时还得来个杂技动作,集健身、娱乐、表演为一体。

## 2 跟着视频,自学成才

西苑柔力球队的发起人是涧西区的张惠英。2011年年底,张惠英在网上看到柔力球这项运动,很感兴趣,丢下学了多年的舞蹈,跟着网络视频学玩柔力球。

在被窝里学绕腕,半夜起身在客厅里不厌其烦地练习背后抛球,张惠英苦练半年,球技能拿出手了便开始去西苑公园

练。无论球拍如何翻转,动作如何变化,那个小小的球都能和她的球拍“团结”在一起,围观的人看得出神。

71岁的吴晓云看了张惠英的柔力球表演,当晚激动得睡不着,第二天就加入队伍开练了。张惠英是个热心人,她愿意免费教大家,这支柔力球队在不断壮大。

## 3 免费教学,队友情深

张惠英要求队员学会用电脑,队员们建起了QQ群和微信群。这群一建,队员们就和全国各地的柔力球爱好者结了缘。

记者采访那天,家在南京的杨艳芳也在西苑柔力球队里欢快起舞。一周前,她来洛阳探亲,在柔力球好友圈里发现了西苑柔力球队。刚到洛阳第二天,她就“找到了组织”,在洛阳的每一天,她都按时来练习。

“在南京,我们想学柔力球还得掏学费,咱洛阳人不但热

情,还很厚道,队友们免费教了我很多技巧。明天我就要回南京了,真舍不得洛阳这些好姐妹。”杨艳芳感慨地说。

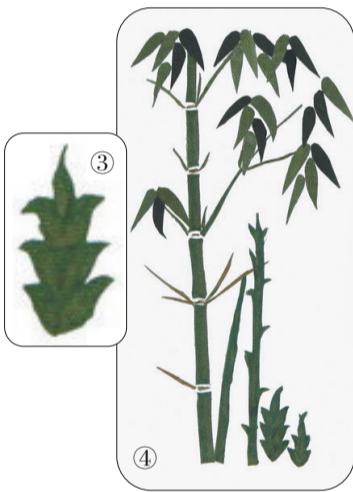
练球能练出精气神。以前,这些队员们觉得自己年纪不小了,跟美不沾边了。自从练了柔力球,她们的气质好了,浑身都得劲儿,越活越年轻。BB霜、口红都派上了用场,大家再画个淡妆,嘿,至少年轻20岁。

“现在谁要喊大妈我们都不乐意,得改口管我们叫大姐。”65岁的武秀荣笑道。

动手来做布贴画之六

## 风雅翠竹

□王耐萱/文 贺斌/图



步骤一

画出竹子的图样;从深绿到浅绿,选用两三种绿色布,剪出颜色不同的竹叶。(如图①)

步骤二

选用深绿色布剪出竹身和枝条。(如图②)

步骤三

用深绿色布剪出竹笋,并用绿色彩笔勾画出竹笋的轮廓。(如图③)

步骤四

按图样将竹叶、竹身、枝条、竹笋组合贴好。(如图④)

注意事项

先贴竹身来定位;贴竹叶时应注意角度、位置自然,只贴叶子根部,显得灵动。

本版开设的栏目有:《怡情乐园》《逍遥寿星》《我拍爸妈》《再上学堂》《淘宝晒宝》《含饴弄孙》《精彩一瞬》《儿孙祝愿》《闲情雅趣》等,欢迎投稿。投稿邮箱:wanqin-gabc@126.com

提供线索请拨打:  
15137956968  
18637927388

精彩一瞬

## 她在丛中笑



上周末,我去牡丹广场拍牡丹。来看花的人很多,我突然看到这位老太太独自坐在花丛中,那副悠然自得的神态很吸引人,于是,我忍不住对着她按下了快门。老有所乐,真好!  
(周中全)