

# 下周起,“浙盐蓝海星”170广场舞俱乐部开启送舞进社区模式

## 跟着专家“闻鸡起舞”

### 挑战“金鸡独立”拿奖品

本报记者 杨静/文 陈学东/摄

健康中国,舞动浙江。为了全力普及全民健身,推进广场舞运动在社区的发展,钱江晚报联合浙江省排舞运动中心、浙江蓝海星盐制品有限公司组建的“浙盐蓝海星”170广场舞俱乐部,下周起推出送舞进社区活动,跟着专家学跳舞,还有趣味比赛等你来参与拿奖。这个有学有玩、还长知识的移动广场舞公益课堂,合你意吗?赶紧约起来吧!



#### 你点我教,专家把舞送上门

今年是鸡年,“闻鸡起舞”无疑是最应景的运动。下周起,“浙盐蓝海星”170广场舞俱乐部开启送舞进社区模式,只要你有需求,我们的排舞专家上门来零距离教学。

如今的广场舞已成为一项全民运动,越来越多的人积极参与。其实学跳舞就像造房子,是个慢工出细活的过程,并不是一件很容易的事。要想跳得好,需要练练基本功,也要掌握一些小诀窍。

比如广场舞爱好者中多数不愿意学形体、练习简单的基本功,认为自己跳广场舞纯粹就是来出汗的,再说都这把年纪了,还学那么多做什么?认为只要会跟着大家跳上几个曲子就行了。却不知道连基本的直立都没有改善,又谈何手舞足蹈?而自己每天进步缓慢,自然会影响学习的积极性。

现在,我们的专家可以上门来帮到你。通过简单的基本功教学,让你的舞蹈学习变得更加容易。当然,如果你想学一首新的舞曲,也可以提前告之,专家们准备好后把舞送上门。

#### 金鸡独立,撑过9秒算你牛

下周起推出的送舞进社区活动,除了“闻鸡起舞”教舞环节,还设置了“金鸡独立”趣味比赛。所谓“金鸡独立”,通俗点解释就是单腿站立。不过这里的“金鸡独立”比赛,要求参加者必须闭眼单腿站立。

闭眼金鸡独立,是日本京都府立大学的山田教授根据30多年对人体生理功能的研究,总结出的一套判断人体老化程度的方法,也被列入我国国民体质监测中的测试项目之一。

别以为闭眼金鸡独立很容易,很多人虽然实际年龄不大,但一闭眼就摇摇晃晃“秒倒”。这是因为睁眼单脚立时,眼睛感觉到身

体斜了,会自动发信息给小脑来调节身体的平衡,但闭眼时身体就只能根据其他信息来调整,有时候反应不过来就会站不稳。

闭眼金鸡独立不同年龄有不同标准,男性30~39岁标准时间9秒,40~49岁8秒,50~59岁7秒,60~69岁5秒;女性较男性推迟10年计算,40~49岁标准时间9秒,50~59岁8秒,60~69岁7秒,70~79岁5秒。

俗话说,“人老腿先老”,在送舞进社区活动中,你可以和小区里的玩伴们比一比,看看谁的平衡感最好,谁的身体素质最牛。

#### 科学运动,跳出健康广场舞

和一帮志同道合的姐妹们每天跳舞真的很嗨,但也要注意技巧,要学会科学健身,跳出健康的广场舞。

由于大多数广场舞都是在社区、小区或马路旁的广场上进行,这些地段基本上是水泥石地或瓷砖地,质地较硬,经常在这样无缓冲的场所运动,容易损伤踝、膝、髌等关节;另外,很多广场舞爱好者经常选择在清晨或傍晚较为风凉的时间段,运动时出汗受凉,容易导致肩周炎的发生……

如何跳出健康的广场舞?本次送舞进社区活动,还设置了科学运动的知识问答。跳舞前后,你要做些什么?去了解跳广场舞背后的一些科学常识,要学会根据自身的身体状况,制定合适的运动计划。

如果你的舞队想请专家上门指点舞技,或者想学学新舞曲,那就来“170俱乐部”微信公众号上报名吧。

**报名方式:**发送关键词“进社区”后,填写相关信息。之后我们会与报名者进行联系和选择。

**报名要求:**报名该活动的相关街道、社区或舞队需提供教学场地和人员组织。

在广场舞的舞姿中也有漂亮的金鸡独立。

#### 杭州市乒乓球等级联赛开始报名

本报讯 杭州市第十二届“永盛”杯乒乓球等级联赛将于3月18日~19日在三鑫乒乓球俱乐部(杭州市湖墅南路407号)举行,想参加的可以前往报名。

本次比赛设甲A、甲B、乙级三个组别,其中甲A和甲B各8支球队,乙级组队数不限。比赛分两个阶段进行,第一阶段分组单循环,第二阶段交叉单淘汰附加赛决出名次。采用五场三胜制,上届比赛甲A组的末二名降级参加今年甲B组的比赛;甲B组的末二名降级参加今年乙级组的比赛;甲B组的前二名升级参加今年甲A组的比赛;乙级组的前二名参加今年甲B组的比赛,其他均为乙级队。最终,乙级队取前八名、甲A、甲B队各取前六名给予奖励。

机关企事业单位、学校、部队、俱乐部或民间组成的球队均可组队参赛,报名时间即日起至3月13日截止。

本报记者 杨静



钱江晚报  
体育微信  
170俱乐部

扫码加入全省  
规模最大的广  
场舞“正规  
军”



扫码下载钱江  
晚报浙江24  
小时APP