

# “玩转壁球”:壁球小能手大比拼

何青洋

《英国运动医学杂志》新发布的一项持续15年、涉及8万人的调查报告称,网球、羽毛球、壁球这3项运动对健康长寿的影响最明显。虽然我们常常能从热门的港剧或韩剧中看到男女主角经常相约去壁球馆挥汗如雨,但在现实生活中,相比网球和羽毛球而言,壁球对于我们大部分人仍是一项“冷门”的运动。

上周六,为了丰富学生们的课外文体生活,亲身接触并深入了解壁球这项既时尚又健康的运动,《钱江晚报·富阳生活》携手富阳空咖壁球馆,组织小记者在专业壁球教练的带领下,开展了一场名为“壁球小能手大比拼”的趣味活动,让学生们在壁球运动中,享受身体的放松和心情的愉悦。



## 小记者作文选登

### 壁球初体验

今天,我们来到位于巨利路的一家壁球馆,开展了一场名为“壁球小能手大比拼”的小记者趣味研学活动。

壁球,对我来说,还是陌生的。初次接触,我觉得它有些像羽毛球,又有些像网球,但又不完全是。在教练的带领下,我们排着队有序地进入壁球馆。教练首先教我们如何正确握拍、挥拍和做准备姿势。再教我们正手击球,反手击球这两种基本击球方式。在

此基础上我们还学习了各种击球方法,包括发球、直线球、侧墙球、小球、截击球和吊高球,以及球场上的移动。在教练耐心讲解后,我们进入期待已久的实战练习。教练一遍遍反复地教我们练习,我们也都开始进入到状态中。终于轮到我发球了,球在空中飞翔,像一只大雄鹰似地直冲教练胸膛,教练将身子一闪,一个轻勾又将球打了回去。我也不甘示弱,球又从天花板上直冲下地,而教练却迅

速地一个箭步冲上去,向墙壁一扣,球反弹回来,我还没反应过来,球就掉了下来,唉,我又输了。

活动结束后,教练还给我们来了一场团队赛,虽然我没能得到好的名次,但教练还是夸我很有天分,通过努力肯定能打得非常出色。快乐的时间总是短暂,这次活动不仅让我学会如何打壁球,更让我彻底爱上了它!

富春七小 四(2)班 朱子昂

### 玩转壁球

今天是个特殊的日子,因为我要和妈妈一起去壁球馆参加小记者活动!在这之前,我从来没有接触过壁球,这让我感到既新鲜又激动,一大早就满怀激情地来到壁球馆门口集合。

等我们签到完毕,教练就把我们分成了红队和蓝队两组,我是红组的一员。接着,教练向我们介绍了壁球的相关知识。壁球是1830年前后,由哈罗公学的学生发明的。它

是一种对墙击球的室内运动,因球在猛烈触及墙壁时发出类似英文“SQUASH”的声音而得名。听完教练的介绍我迫不及待地想亲身体验下这种运动了。我们就兴高采烈地到了壁球室,教练先让我们从一排到五,再跑5圈热身。做完热身运动,教练便开始教我们基础姿势和动作,我们个个竖起耳朵认真地听讲,然后反复地练习。一时间,壁球在猛烈触及墙壁时发出类似“SQUASH”的声音

在球馆里此起彼伏,甚是动听。大约一个小时后,换蓝队进馆学习壁球。我们红队则去往休息区进行搭搭乐乐的益智游戏。

在活动快结束的时候,教练给两队来了一场团队友谊比赛。激烈的角逐之后,我获得了第二名的好成绩,还拿到了壁球拍作为奖励品。

今天的活动既有趣又让我学到了新的知识,更让我爱上了壁球这种时尚又健康的运动!

富春二小 四(2)班 吴悦

### 我的壁球体验之旅

星期六,我们钱江晚报的小记者去体验了一种对我来说很新奇的运动——壁球。壁球是一项室内项目,它的参与年龄非常广泛,老少皆宜。简单易学,对于非专业运动员来说,了解基本规则和动作要领后就可以上场练习。

早上8点半,妈妈带着我早早地来到了壁球馆。集合签到之后,我们被分成了红蓝两组,我是蓝组的。红组先和教练去场馆里打壁球,

我们蓝组则先一起玩益智游戏“搭搭乐乐”。我们一个个认真地听老师讲解,手脑结合,灵活运用,搭建了好多现实生活中常见的东西。

大约一个小时后,终于轮到我们的蓝组的同学进馆去打壁球了,好兴奋啊!首先教练教了我们最基础也最重要的壁球姿势,握拍、接球、跟拍。然后我们每人根据所学进行自主练习。刚开始我们被球带着跑,通过循序

渐进的练习后,我们个个都可以接到球了。接着教练教我们发球,刚开始球就像个顽皮的孩子,这躲躲,那藏藏就是不让我打着。渐渐的,球变得听话起来,我一发一个准,教练也直夸我呢!

最后我们还进行了友谊赛,虽然我落败了,但是我却爱上了这项运动,以后我要常打壁球,成为真正的壁球小能手!

富春二小 四(3)班 喻瑞哲

### 趣味研学之“玩转壁球”

周六早上,我和妈妈来到了巨利路的一家壁球馆,一起参加了钱江晚报小记者活动——趣味研学之“玩转壁球”。

集合签到之后,我们便有序地走进了壁球馆。首先我们先进行益智游戏,老师讲解完陀螺的构件和原理,我们纷纷埋头动手制作起来,不一会儿,就都基本完成了。小伙伴们迫不及待地地进行陀螺大比拼,比谁的陀螺转得更快更持久,玩得不亦乐乎。

益智游戏后,便轮到我们的蓝队打球。在专业教练的指导下,我们了解了壁球的基本规则和动作要领。壁球知识听起来很简单,可打起来还真有点难度。发球和接球时要使球击墙的高度达到2至6米才算是有效球。而打球时身体的重心要放低,同时要注意手腕的细微变化,出手要果断。在整个练习过程中,我的身体都处于沸腾状态,精神抖擞,不惧失败。活动快结束的时候,教练给我们来了一场“壁球小能手大比拼”的比赛,虽然我没有进入前三名,但我并没有感

到失落。

这次活动虽然短暂,但收获颇丰。搭搭乐乐激发了我的兴趣,提升了我的动手能力和

思维创新能力;壁球运动使我的身体协调性和判断反应能力得到了很好的锻炼和提升。以后,我还会参加这样有意义的课外活动!

富春二小 三(2)班 钟钰宁

### 建信稳定增利连续8年正收益

回顾过去几年,资本市场历经几轮牛熊转变,但无论是股灾还是债灾,总有一些“长跑健将”基金产品不忘投资初心,凭借长期的精耕细作,为持有人创造了持续、稳健的投资回报。WIND数据显示,在2009年至2016年8个完整

### 浦银安和回报受追捧

目前,大多数机构普遍对今年的市场持谨慎乐观态度。震荡市下中低风险产品备受投资者追捧。以正在发行的浦银安盛安和回报定期开放混合基金为例,该基金亮出三大招数迎战震荡市。第一招是以固收投资为基础,将不低于70%

### 富国军工、国企改革指数双双入选申万宏源“公募50”榜单

近日申万宏源首批“公募50”已发布,该榜单旨在为银行、保险等机构资产配置提供首选投资基金的标的。据了解,老牌强队富国基金旗下两只指数基金“巨无霸”——富国中证军工和富国中证国企改革双双入选首批

### 南方基金魏萌:未来十年持续看好军工行业

2017年伊始,A股市场在震荡中渐显暖意。截至2月15日,上证综指开年以来已上涨3.71%,已经突破3200点关口。2017年的A股会有不一样的惊喜?展望未来,哪类产业或板块更具潜力?对此,正在发行的南方军工改革灵活配

年度中,建信稳定增利各年份均取得了正收益。作为一只“老牌”债券基金,建信稳定增利基金注重组合的低波动性,日常操作上侧重于纯债方面的投资和杠杆方面的运用,同时,积极把握低风险的投资机会。

的基金资产投资于各类固收品种,最大程度规避信用债风险。第二招是浦银安和回报可根据市场环境的变化灵活调整股票仓位,从而降低投资组合风险,在震荡市行情中极具优势。第三招是定期开放模式的“以静制动”,力争实现更高收益。

公募50榜单,这也体现了富国基金优异的产品创新和布局能力。其中,富国军工和富国国企改革指数基金入选的是行业主题类基金榜单,富国基金也成为此分类中的一家旗下有两只基金同时入选的基金公司。

置混合基金拟任基金经理魏萌表示,“2017年A股市场或将‘稳中求进’,军工行业是我们2017年及未来10年持续看好的一个行业,也是目前不受经济周期影响业绩的行业,同时叠加国企改革,引进市场机制极大极快的一个行业”。