

2020年暑假公益培训升级,开放报名,摇号抢位

省全民健身中心公益夏令营 300个免费名额等着你

本报记者 李颖 王琼/文 图片为本报资料图

2020年的暑假模式已经开启,杭州的家长们,你们是不是已经在期待浙江省全民健身中心的公益体育夏令营上线?

2020省全民健身中心的保留节目公益体育夏令营如约而至,篮球、羽毛球、网球、足球……300个公益免费名额已经就位。

十大项目,十天培训,零元公益报名。今天,报名正式开始,爸爸妈妈们赶快来卡位。

公益体育夏令营十周岁 今年报名更亲民,教练更专业

时光荏苒,体育的力量一直在陪伴孩子们健康、阳光成长!“帮助每一个孩子掌握一项受益终生的体育技能”的省全民健身中心公益体育夏令营,这个夏天,迎来十岁生日。它是杭州公益体育夏令营里当之无愧的“最牛品牌”。

十年,数千个孩子在这里完成运动启蒙;十年,这个曾经的竞技体育冠军摇篮成为公益体育培训的大本营。2020省全民健身中心公益体育夏令营今天正式启动报名。

省全民健身中心相关负责人介绍道:今年公益培训包含十大项目,从7月13日开始,分两期推出,项目涉及热门的篮球、羽毛球、网球、乒乓球、足球等传统项目,也新增加了儿童体适能、啦啦操等新内容,为青少年们提供更多选择。

“报名方式今年不一样了。公益体育夏令营每年夏天都是‘一个名额难求’,抢到名额要靠拼手速。为了让更多孩子有机会报名,今年调整为从今天起到7月8日为开放报名阶段,若报名人数超过限制人数的项目,就会和少年宫招生一样用摇号的方式产生。”报名将采用线上报名的方式,非常简

单。摇号也将公平公正举行,摇号结束后,家长扫一扫报名二维码,就能知道是否“中签”。

“今年最大的升级是教练的专业性,省队退役优秀羽毛球运动员马伯南、篮球运动员赵晟屹,中网协专业教练王晨皓,中考体育的明星教练钱江……都会担任夏令营教练。”省全民健身中心相关负责人说,教练的专业性就像夏令营的“品控”,带领孩子们学到体育技能,感受专业的魅力。

十天课程300个名额零元报名 幼儿园到初中都有项目选

2020省全民健身中心公益体育夏令营第一期时间为7月13日~7月24日,第二期为7月27日~8月7日,周末休息,营期各10天,每天训练时长2小时。

第一期项目有:篮球、羽毛球、网球、足球、中考体育、形体啦啦操;第二期项目有:乒乓球、击剑、儿童体适能、武术。幼儿园到初中学生都可以根据兴趣,按需选择。

两期十个项目共推出300个公益名额,报名零费用。通过10天的训练,孩子们将掌握各项目基础入

门,培养对体育项目的兴趣和爱好,当然,在全民抗疫的大环境下,更可以运动健身,提高青少年身体素质。

夏令营从今天开始报名,截止至2020年7月8日12:00。扫一扫旁边的二维码即可报名。(如出现报名人数超过班级最多容纳人数,通过摇号方式,产生最终成功报名名单。)

7月8日下午,家长可以通过报名二维码,查看录取情况,工作人员会在7月9日电话和录取家长确认报名信息。

最热门的项目会是哪一个呢?摇号比例会是多少?

别等啦!给孩子一个运动的2020暑假,速度报名吧。



扫一扫
夏令营
一键报名

47岁开始学跑酷,每天花4个小时去上课

杭州50岁大叔,带着儿子练“飞檐走壁”



本报讯 在许多90后已经开始琢磨起养生的时候,杭州有位50岁的大叔却不走寻常路,穿上宽松的运动装,玩起了跑酷。

这位大叔名叫曹德春,老家山东,在转塘一家工厂里做技术工人。平日里,曹德春穿着灰色的T恤看起来斯斯文文,私下里他却和小年轻一起玩起了跑酷,在街边、在公园里一起飞檐走壁。

花4个小时去上课 晚上10点推着电动车回家

曹德春住在转塘街道上城埭村,一家人租了一套农居房的一层,一进门就是客厅,20多个平方的

客厅分成了3个区域。左侧是一家人日常的生活区,餐桌靠墙放着,四周放着3张凳子和一些杂物;右侧一部分放着两台缝纫机;另一部分铺着颜色鲜艳的泡沫地垫,周围放着单杠、沙袋、哑铃等健身器材,这里就是曹德春和儿子的私人健身房。

曹德春第一次接触跑酷是在47岁那年,他告诉记者:“那个时候看了个电影,里面有很多跑酷的场景,看起来特别酷炫刺激,一下子就激发了我的兴趣,我儿子也很感兴趣,那时候我就找到了杭州的跑酷达人狮子,想给我两个儿子报名学习跑酷。”

“两个孩子在上课,我就在旁边看,看着看着就琢磨出了一些技巧,也跟着练一练。”曹德春说,“我一直在坚持运动,跑步、登山、游泳都擅长,算是有点基础。”

因为家在转塘,而训练馆在下沙,父子3人经常要早早出门去上课。“那个时候经常中午12点出发,晚上10点才能回来,路上就得花4个小时。”曹德春告诉记者,“有一段时间是去仓前上课,晚上回来公交都停了,我们就骑着电动车去留下,再从留下转公交到仓前。电动车经常骑到没电,最后只能推着走回来。”

除了专门练跑酷的场馆,公园、街头、广场……都是他们的练习场所。“现在大儿子回山东上高中了,小儿子和我一起,只要天气好,就会到室外去练一练。”

50岁玩跑酷 享受被围观的感觉

练习跑酷3年,曹德春说,最难过的是自己这一关。

“最大的挑战其实是心理上的,很多时候都是输给自己。就像前几天,我做前空翻,在室内的垫子上翻二十多个完全没有问题,一到室外,只成功了一次。”曹德春说,“想要做好没有捷径,只能一次次练习,熟能生巧,到了室外才放得开。玩跑酷受伤在所难免,怕摔跤、怕受伤,事到临头怯步,这样的情绪我每天都在遇到并克服。”

“有不少人问我,都这个年纪了还找什么刺激,都让我小心自己的老腰。”曹德春笑着告诉记者,“其实60岁学这个也不晚,不同的年纪有不同的练法,没必要一味追求高难度。”

曹德春和儿子在村子里有不少粉丝,每次在室外训练时都会有许多邻居来围观,拍视频。“公园附近有两个保安,经常看到我们就拿出手机来拍视频发朋友圈,为我们竖大拇指。”

曹德春告诉记者,“在外面练习或者表演,都能吸引人来看,感觉能激发自己的表现欲,让我有自豪的感觉。这对我来说也是一种展示自己的方式,你看我这么大年纪了依然可以做这些。”

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴