

## 赛事传真



## “娘子军”班师

9月18日，赴驻马店参加省十二届老健会柔力球交流活动的周口代表队班师，捧回集体全能优秀奖和体育道德风尚奖。图为周口女选手赛后合影。  
晚报记者 李伟 通讯员 王坤 摄

## 老人健步走 濮阳竞风流

□晚报记者 李伟 通讯员 张维生

本报讯 本周，周口老人“暴走族”走上更大舞台。9月21日至25日，河南省第十二届老年人体育健身大会健步走交流活动在濮阳举行，我市10名老年选手出征。

这次健步走交流的地点在濮阳濮上园旅游度假区，全省共有18个代表队208名选手参加。比赛项目为户外穿越，全程4.5公里，只取团队成绩。周口10名选手8男2女，年龄从54岁到64岁，均选拔自周口市区。据介绍，虽然近几年我市“暴走族”阵容不断扩大，但和健步走运动开展较早的地市相比还有一定差距，这次交流赛的成绩预计会处于“中游”。

## 康乐家园



腾龙舞蹈队：

## 我们也有精彩的故事

□晚报记者 张燕 文/图

每一个队伍都有自己的故事，腾龙舞蹈队（如图）也不例外。多年来，队员们通过跳舞获得了健康快乐，彼此之间产生了家人般的情谊，并能齐心迎接任何挑战，而这样的情谊是她们共同经历的点点滴滴累积而成的。

2014年10月底，2015年周口市首届网络春晚正式启动，面向全市招募演员。为了保证节目的精彩纷呈，组委会要对报名者进行层层筛选。得知这个消息，腾龙舞蹈队的队员格外兴奋，因为经过长久练习，她们舞姿优美、技艺娴熟，早就翘首企盼登上大型舞台，而这次网络春晚就是一个机会，于是她们第一时间报了名。

“虽然参加选秀的人很多，但我们跳的广场舞《今夜舞起来》通过了首轮海选。”队长陈秀兰说，“我们的对手很强，要想脱颖而出，我们得拿出好节目。我和领舞老师几经商讨，决定表演一个新颖喜庆的舞蹈——扇子舞《好日子》。”

“舞蹈定好后，我们买来舞蹈服和扇子。为让舞蹈的画面感更强烈，我花了几个晚上根据舞曲节拍、造型等，编排出了每个人在舞蹈中所站的位置。”领舞老师张喜云说，学习这个舞蹈，她们完成了一个个挑战：第一

是扇子，她们用的扇子有3种颜色、四五层纱，重达1公斤。第二是摆各种造型。由于是新舞蹈，要想跳好，作为团队来说，需要队员间配合默契。

俗话说“台上一分钟，台下十年功”。“我们排练新舞蹈期间，大家都非常刻苦，谁都没有请过假。那时已经入冬，晚上十分寒冷，记得有几天晚上还下起雨夹雪，街上几乎没有行人和车辆，我们就找有棚子的地方练习，很多人由于长时间举扇子，手不仅累得酸痛，还冻得没有知觉，就算有人感冒发烧了，但也只是回家吃点药睡一觉，第二天还接着练。”队员刘红说。

“我们排练舞蹈时，都会找人用手机录下来，之后找出毛病进行改正。决赛前几天，我们更是利用双休日全天排练。”队员单凤英说，正是大家的齐心协力，她们表演的扇子舞《好日子》才能作为开场舞登上周口市首届网络春晚舞台，虽然演出时间由4分钟缩减到1分钟，但观众如潮的好评让她们觉得一切辛劳都值得。

成功固然喜悦，但她们更看重彼此的情谊。谁病了，她们看望安慰，帮忙找医生。要是不开心，她们上前劝慰，说说笑笑，愁容消退。忙中偷闲，她们还会相约一起去旅游……

## 赛会之星



曹玉华：

## 健身气功 让你慢慢喜欢上它

□晚报记者 王凯 文/图

今年9月，53岁的曹玉华（如图）在河南省第十二届老年人体育健身大会健身气功项目上取得第四名的好成绩，为我市赢得一枚宝贵的金牌。而3年前，曹玉华还是深受失眠困扰，根本不知道健身气功是什么的外行人。正如曹玉华所说，健身气功不仅治好了她的失眠，还让她从开始的抵触到现在深深喜欢上了这项运动。

接触健身气功不久，曹玉华就觉得练习起来并不那么简单，但功夫不负有心人，通过刻苦练习，她终于有机会在今年的省老健会上一展身手。“在商丘比赛时，我参加的是团体赛和个人赛。由于大家都是有备而来，实力都很强。当时，我和一名焦作选手分在最后一组，虽然焦作选手打得非常好，但我当时有信心超过她。最终，我获得了第四名，她获得了第五名。赛后有人说，这打得好排在后面啊！”曹玉华说，比赛时，选手的基本功是一方面，更重要的是要以平常心对待比赛。

“我那时候一直被失眠困扰，练习健身气功后，我的失眠问题有所好转，晚上能睡着了，这让我很惊喜，练习起来也更

下功夫了。练习健身气功千万不能急，越急越练不好，要坚持每天练习，运动量要适中，要根据身体实际情况练习。”曹玉华笑着说。

为了让记者了解练习健身气功的好处，曹玉华现场做了一个简单的分解动作。曹玉华说，健身气功的很多动作看似简单，但能让从颈椎到腰椎的多个关节得到锻炼。而且在练习过程中，身体要保持协调，不然的话，做出来的动作既缺乏美感还不标准，达不到理想的健身效果。

气功源远流长，在我国有上千年的历史，一直深受人民群众，尤其是中老年人的喜爱。为了更好地满足人民群众强身健体的需要，进一步弘扬祖国优秀传统文化，中国健身气功协会在挖掘中国传统健身养身功法的基础上，组织编创了五禽戏、易筋经、六字诀、八段锦、太极养生杖、十二段锦、导引养生功十二法、马王堆导引术和大舞等9种健身气功，受到群众的热烈欢迎。我市健身气功虽然起步较晚，但发展迅速，目前，仅周口市区就有4000多人练习健身气功，每天清晨，在公园、广场等休闲场所，一大批健身气功爱好者缓慢优美的动作成了我市一道亮丽的风景。