预赛昨日结束,决赛明天开战

为鼓励大家的积极性,20支参赛队伍将全部参加决赛

本报10月4日讯 4日,由本报“张刚大篷车”、济南市全民健身中心、济南市老年体协主办,广州白云山和记黄埔中药协办的济南市第二届柔力球大赛进入预赛第二天,11支队伍在全民健身中心二楼南侧平台继续进行精彩的柔力球表演。至此,本次柔力球大赛预赛圆满结束,20支参赛队伍将在6日的决赛中一决高下。

4日上午8时10分左右,比赛正式开始。按照预定的顺序,今天参加比赛的是表演飞龙二套和集体自选项目的队伍。与预赛首日相比,4日的预赛多了两支队伍,比赛也更加精彩激烈。

第一个出场的是英雄山胜利广场队,20名队员着蓝色上衣、白色裤子,流畅地展示了飞龙二套的动作。之后,济钢队、泉城广场队、燕山队、省博广场队、柴油机厂队、腊山队等依次出场。腊山队第一个表演集体自选项目,10名队员着一身红色衣服,在歌曲《荷塘月色》的伴奏下,摇拍、抛球、背后接球,同时不断变换队形,赢得阵阵喝彩。

比赛中场休息和比赛结束后,几支预赛队伍还进行了精彩的才艺展示。省博广场队的三人扇子舞、柴油机厂队的集体舞等都赢得了观众阵阵掌声。裁判武建平还客串了一把,为观众带来优美的秧歌表演。

最终,英雄山胜利广场队获得飞龙二套的最高分83.9分,趵突泉校区队获得集体自选项目的最高分84分。

“从两天预赛的整体效果来看,队伍整体水平与去年相比有很大的提高。集体自选项目能够结合音乐、舞蹈,进行创编,很有观赏性。但是有些队员由于怕掉球,动作不够规范,希望在决赛中能够规范动作。”比赛结束后,济南市老年体协柔力球工作委员会秘书长、本次柔力球大赛的裁判长李敏对参赛队伍给予了很高的评价。

6日上午8时,本届柔力球比赛决赛将继续在全民健身中心二楼南侧平台举行。组委会将依据各队在预赛时的排名安排比赛顺序,每一套路得分最低的先上场,得分最高的最后上场。“之所以让20支队伍都参加决赛,一是队伍的整体水平提高了,二是希望以此鼓励大家继续这项运动。”李敏解释道。

本版采写/本报记者 陈 伟
见习记者 穆 静
本版摄影/本报记者 徐延春

◀学习柔力球,不分男女老幼。

山东柔力球第一推广人李敏:

练习柔力球切莫“走偏”

自10月2日济南市第二届柔力球大赛拉开帷幕以来,不少参赛队都在比赛结束后来到裁判席前,向山东省柔力球第一推广人、本次大赛的裁判长李敏取经,希望其指出自己队伍的不足,以便得到改进提升。李敏在现场既当裁判,也同时当起了教练,给队员们讲授经验。

李敏介绍说,近年来,柔力球的套路不仅有原来的一至四套,而且又出现了五套至九套,在这样短的时间内搞出了这么多越来越难、越来越复杂的套路,使很多爱好者望而生畏,这不能不说是种误导。

“柔力球运动应该是大众化的,易学易练的。”李敏说,2009年,柔力球发明人白榕推出的太极柔力球基本套路不仅新颖,而且易学易练、美观流畅,应该是柔力球群体活动当前重点推广和要学会学好的套路。

李敏介绍说,柔力球是以圆为核心的运动,它的每个动作都在做圆的弧形引化,无论是套路还是竞技,都应连贯流畅,不能出现明显的拐角和直线运动,也不能出现明显的停顿。不能把球拍当成道具,把运动过程变成托着球做操、托着球跳舞,这就不是打柔力球,用柔力球的规则来说就是违例。

“要想学好练好柔力球,防止误导走偏,必须大练基本功。”李敏表示,一是肢体和步伐的练习。白榕创编的“辅助训练”就是最好的基础练习,既简单又重要,是柔力球运动在肢体方面的基本骨架;二是手法的练习和各专项训练手段的练习。要想不掉球,少掉球,不断深入提高,这是不可逾越的一步。

◀才艺表演,也获满堂彩。

◀来,一起合个影。

86岁老人专程来看比赛

马石斋老人今年已经86岁了,4日一大早,他就从家里来到济南市全民健身中心的比赛现场,为参赛的11支队伍加油助威。

马大爷是一名柔力球爱好者,虽然早已年过8旬,但他仍然能够做出一些简单的动作,只是转身、抛接球等有些吃力。他告诉记者,他们单位在3年前曾购买了一批柔力球设备,刚开始时,还能组织起20多人来参加练习,但是后来由于各种原因,来练习柔力球的人越来越少,现在队伍也解散了。

不过,喜爱柔力球的马大爷经常出来转转,哪里有柔力球比赛,他就去看看。“虽然自己年纪大,不能再打球了,但是看别人打球也是一种享受。”马大爷说,柔力球动作优美,又不是很剧烈,非常适合老年人参与,“我要是再年轻10岁,肯定第一个报名参加。”

4日,大赛总共有11支球队参加比赛。马大爷从头到尾认真地看完比赛,看到精彩处,还不时为场上的队员鼓掌加油。“3年前,济南市打柔力球的人还不多,而且省城也没有柔力球比赛,我们想参加都没地方去。”马大爷表示,现在打柔力球的市民越来越多,柔力球在省城也越来越普及,他真是非常高兴。“6日的决赛,只要身体允许,我还会来现场为队员加油助威。”

十月份招新生! 齐鲁晚报棋院欢迎您的孩子来学棋

棋院本部
围棋 10月8日 每周六下午 14:00-15:40
国象 10月8日 每周六下午 9:00-10:40
中象 10月8日 每周六下午 13:30-15:00
中象提高班 每周六、周日上午 9:00-11:00
西部基地
围棋、国象、中象均可插班上课
围棋联系电话:13969083322

棋院总部 地址:经十路16127号大众时报文娱综合楼4楼
西部基地 地址:济南市中区刘长山路43号新东方商务宾馆院内
(归光100南边线往西500米);
咨询电话:0531-86689112 官方网站:www.qlziw.com