



30秒亮相 如何展现风采？

据新华社三亚11月21日电(记者张泽伟 郑直)如果只给你30秒钟的时间,你将如何展现“真我风采”?

22日的第十二届全国少数民族传统体育运动会开幕式上,就将有独特而难得的“黄金30秒展示环节”——各代表团入场时,将带来30秒的驻停表演。如何让表演更具特色和魅力,各代表团可谓煞费苦心、匠心独运。

21日一早,河南代表团的驻停表演团队在驻地酒店外做最后的磨合训练。作为上届运动会的东道主,河南代表团带着中原人民的自信和豪情来到三亚,希望在开幕式上完美亮相,展示风采、传递友谊。

河南代表团的驻停表演将河南最具特色的舞龙、少林功夫、太极融为一体,以“金龙翻腾颂盛世,少林太极武中原”为主题。参演运动员一共41人,来自8个民族,年龄最小的只有8岁。

“这些参演运动员分别来自塔沟武校、河南大学武术学院、平顶山学院中国龙狮运动学院,他们在武术、太极、舞龙领域,是河南乃至中国最具水平的团队之一,多个表演在国内外获

得奖项。”河南代表团驻停表演总编导徐宁说,为了这次表演,代表团可谓精锐尽出。

虽然驻停表演只有30秒,但河南代表团从今年6月就为此精心准备。他们首先在全国范围内选聘导演团队,随后经过多轮开会讨论,确定了表演的主题、内容、形式等,最后是演职人员集中训练。

徐宁说,由于只有短短30秒,表演必须主题明确,并迅速达到高潮。“我们以龙为主线,太极和少林功夫在两翼;金龙盘舞,左太极、右功夫,有阴有阳、有进有退、刚柔相济。”同时,表演极具造型之美、寓意之美、服饰之美。

只有8岁的鲍雨晨已经有5年的武龄,今年8月他就开始参与驻停表演训练。而事实上,表演中有一个高空抛翻动作,他此前训练了一年才成功。“一开始确实非常害怕,稍微不小心,就可能从几米的高空中摔落在地。但日复一日训练,一点一点增加抛翻的高度,我克服了恐惧,现在反而觉得非常刺激,也觉得很自豪。”他说。

在河南大学上大二的叶雨欣、叶雨



开幕式上,河南代表团将带来30秒驻停表演。(海报集团全媒体中心记者 张茂 摄)

莹是河南代表团里的双胞胎姐妹,出生于武术世家的她们从小练习太极,虽然已在全国多个比赛拿了冠军,但这次能参与全国少数民族传统体育运动会,还是感觉非常荣幸。“这次运动会意义非凡,是各民族交流、展示、比拼的舞台,更是全国大家庭相聚、相亲、相爱的舞台。”叶雨莹说,会珍视这次运动会之旅,也会保持初心,将太极运动和武术文化发扬光大。



少林小子鲍雨晨展示中国功夫。(海报集团全媒体中心记者 张茂 摄)

记者体验攀椰竞速项目

椰子树,应该怎么爬?

南国都市报11月21日讯(海报集团全媒体中心记者张琬茜 包若言)在海南,爬椰子树是不少人的拿手好戏,并且还形成了一项比赛。作为第十二届全国少数民族传统体育运动会(以下简称运动会)的新增竞赛项目,连日来,攀椰竞速项目广受关注。

爬椰子树为啥能成为比赛项目?爬椰子树难度有多大?它的正确攀爬方式是什么?11月21日下午,记者来到位于西南大学三亚中学的攀椰竞速项目赛场,沉浸式感受椰子树应该怎么爬。

攀椰竞速,顾名思义是比攀爬椰子树的速度。据悉,这项运动源于海南民间爬树摘椰子的生活劳作场景,后来发展为海南民族民间喜闻乐见的“摘椰子”比赛活动。

步入赛区,只见两棵笔直高耸的仿真椰子树矗立在空旷的操场上。向上眺望,椰子树顶端悬挂着计时器。“当运

动员向上攀爬,并触碰顶端的计时按钮,用时最短者获胜。”攀椰竞速项目裁判员李岩介绍,根据比赛规定,男子运动员的攀爬高度是9米,女子运动员则为7米。

箭步冲刺、轻快起跳、手脚并用、向上攀爬……现场,来自各代表团的运动员纷纷上树训练,短几秒钟便登顶。

此时,跃跃欲试的记者也决定参与其中,助跑冲刺后一个箭步跃起,双手和双脚紧紧扒住树干。可向上攀爬时,记者却发现怎么也使不上劲,不知该从哪里发力。别说竞速了,想上个树都困难!

“仅有爆发力还不够,稳定双脚后,腿部、腹部以及手臂都需要齐齐发力。”见状,湖南代表团攀椰竞速项目运动员潘子豪主动向记者讲解起攀爬要领。

“既要有力量,也要有速度!”一

旁,云南代表团攀椰竞速项目运动员李旭补充道。有着多年攀岩经验的他表示,攀椰竞速和传统的攀岩项目有许多相似之处,注重考验运动员的攀爬技巧和体能耐力,“训练数月,就为这几秒”。

交流过程中记者还注意到,此次参加攀椰竞速项目的运动员们来自各行各业。他们中,有“出于好奇想试试看”的高校体育教师,有“从小就喜欢爬树”的高中生,还有“想换个项目体验一番”的排球运动员……“从14秒练到8秒,这次的比赛目标就是继续突破自我。”海南代表团攀椰竞速项目年龄最小的14岁运动员朱梦玲说。

两个小时过去,各代表团陆续有序完成当天的适应性训练。接近尾声,记者又抛出了一个问题:“爬椰子树为啥会有这么大的吸引力?”

“这是一项亲近自然的项目,能让大家在比赛过程中充分享受自然环境。”李岩说。



11月21日,在西南大学三亚中学,参加攀椰竞速项目的选手进行集中训练。(海报集团全媒体中心记者袁琛摄)



11月19日,游客从位于三亚天涯海角游览区的运动会吉祥物前经过。(新华社记者 陈泽国 摄)