



# 花样梦想“跳”动未来

## 孟河实验小学开展花样跳绳运动体验活动

10月31日,常州市公益助学联合会与现代快报携手,邀请国内知名花样跳绳冠军唐一超教练走进孟河实验小学,与同学们展开了一场别开生面的体育互动活动。此次活动旨在帮助同学们养成爱锻炼的良好习惯,提升身体素质,促进健康成长。

►唐教练指导大家体验花样跳绳



“嗖嗖”,你听到这声音了吗?这是绳子甩到地面的声音。今天,我在学校体育馆参加了花样跳绳活动。

冠军唐教练给我们讲解了花样跳绳的种类和技巧,有直摇跳、开合跳、双摇跳和交叉跳等。他一边介绍一边示范,绳子在空中划出一道优美的弧线,我们都跃跃欲试。

开始练习时,我选了最基础的交叉跳。刚开始,我总掌握不好交叉时机,经常绊脚甚至摔倒,但我没放弃,一次次地练习。慢慢地,我掌握了要领:要灵活调整身体平衡,准确预判绳子位置。每次成功完成交叉跳,都让我更兴奋,更有动力。

二(2)班 孙翊柠 指导老师 吕丹

经过短暂的热身训练后,教练邀请台下的我们上台一同参与到跳绳中来,眼看同学们模仿教练的示范动作,纷纷突破了自己。我也忍不住想要试一试,可是,当我开始尝试一个看似十分简单的动作后,发现在教练手中十分“乖巧”的绳子,在我的手里却变得异常“叛逆”,好几次都直愣愣地打在了腿上。好在,在唐教练的悉心指导下,我强忍疼痛,终于让绳子变得“听话”起来。完成一组动作后,我的耳边响起了教练和同学们热烈的掌声,而我,难以掩盖内心的喜悦:原来,这就是战胜困难的滋味!

二(3)班 王一涵 指导老师 张薇佳

活动一开始,“老师说”的游戏就让我们变得亲近起来,现场非常热闹。唐教练仔细地介绍了花样跳绳的种类,有个人花样、交互绳和车轮跳。他亲自示范,我们看得目瞪口呆,不停地鼓掌。后来,几位小记者上台尝试,在唐教练的指导下,很快就学会了,还玩出了新花样。

这次活动让我觉得跳绳特别有趣。跳绳很简单,又能让我们身体更强壮,对心肺和节奏感都有好处。我以后要多跳绳,多锻炼,像唐教练那样,跳出好多种花样,也跳出健康来。

二(8)班 任恒 指导老师 潘杏丽

周四中午,阳光很好,我参加了学校的小记者活动。这次,我们请到了花样跳绳冠军唐一超教练。

唐教练告诉我们,跳绳不只是单摇和双摇,还有很多新花样,比如交叉跳、缠绕跳,有的还要多人一起跳呢!他边说边跳,每个动作都那么轻盈,就像在空中开花。

我也想试试,就举手申请。唐教练让我上台,可我开始总跳不好,绳子老绊脚。但他一直鼓励我,还教我方法。慢慢地,我找到了感觉,手脚也协调了。

这次活动让我明白,体育锻炼真的很重要。只有多练习,才能跳出那些好看的花样。

三(2)班 徐晨皓 指导老师 臧薇

“有哪位同学,想要尝试一下?”唐老师问道。我自告奋勇地走上前去,开始我的两手交叉花样跳绳挑战。我紧紧握住跳绳杆,两手直直向前伸,稍向下斜,两脚并拢,笔直地站在那里。我身体紧绷,心跳加速,生怕跳不过去!我试着左右两手划向两边,掠过两旁,迅速向后甩了起来,两脚离开地面,像一只轻盈

的燕子。绳子从上到下掠过眼前,轻巧地从我脚下飞了过去,整个动作行云流水。我成功啦!第二跳、第三跳、第四跳……唐教练和同学们一边帮我数数,一边为我呐喊,我心中像绽开了花,浑身充满了力量。在我的带领下,很多同学都积极尝试花样跳绳。运动场上群情激荡,热闹非凡。

“151、152、153!”只听哨声一响,所有人都停了下来,目光定定地看着我。我按捺不住心中的激动:在一分钟内,我跳了153下的单脚跳!破了我以前的纪录!

三(7)班 黄婷翊 指导老师 洪平

这次活动让我们知道了跳绳原来有这么多种玩法!唐老师教我们直摇跳、开合跳、双摇跳和交叉跳,他跳得太好了,我们都看呆了,我特别佩服他。

轮到我跳时,我本来很自信,但一下子就不行了。特别是双摇跳,我怎么都跳不好,腿好像很重,总是在绳子第二次来时就落地了。唐老师看到我这样,没有说我,反而耐心地教我。最后,我终于跳成了第一个双摇动作,心里特别高兴,也更加坚定了不放弃的信念。

这次跳绳体验真的很特别,让我明白了体育精神比运动本身更重要。让我们一起跟着音乐的节奏,开心地跳起来吧!

四(1)班 潘骏毅 指导老师 王琼琼

唐一超教练身着专业的运动装备,面带微笑,站在了体育馆里,他的到来瞬间点燃了同学们对跳绳这项传统而又充满创意运动的热情,他首先向我们介绍了跳绳运动的多样性和益处,强调了它不仅能够有效提升心肺功能、协调能力和耐力,还能培养坚持不懈的精神和团队合作能力。

随后,唐教练开始了他的精彩展示。他先轻松自如地进行了一段节奏感跳绳,绳子在空中划出一道完美的弧线。紧接着,他变换着招式,每一次跳跃都伴随着绳子巧妙开合,仿佛是在编织一张灵动的网,既展示了力量之美,又不失优雅。特别是双摇跳、交叉跳的展示,每一次都精确无误,展现了他超凡的控制力和爆发力。引得所有人阵阵惊叹,掌声雷动。

在展示的过程中,唐教练还不忘边示范边讲解,他强调,跳绳的魅力在于无限的创意和可能性,每个人都可以根据自己的能力和兴趣,创造出属于自己的跳绳风格。

四(3)班 恽梓妍 指导老师 姚岚

唐一超教练,他身手敏捷,技艺高超,为我们带来了一场精彩的花样跳绳表演。他手中的绳子在空中划出一道优美的弧线,他时而单脚跳,时而双脚交叉,动作整齐划一,令人目不暇接。我们都看得目瞪口呆,纷纷忍不住鼓掌喝彩。大家都在说:“唐教练,太厉害啦!”他一边给我们展示一边向我们讲解花样跳绳的技巧和种类。时不时地还和我们互动问答,我们都争着抢着回答问题。

通过活动,我深深地感受到了体育运动的魅力。跳绳不仅可以锻炼身体,还可以提高我们的协调能力和灵活性。每一次跳跃都是一次挑战,也是一次成长。

四(5)班 肖安琪 指导老师 姚珍

为了让我们也感受到跳绳的乐趣,唐教练邀请我们这些小记者一起参与。他示范了一个简单的花样跳绳,先用一只脚踩住跳绳,然后将绳子拉直,另一只脚围着跳绳绕了一圈,接着将左脚跨出跳绳,一个完美的花样就完成了。我们看得跃跃欲试,迫不及待地开始了跳绳。体育馆里顿时响起了此起彼伏的跳绳声和我们的喘息声,第一阶段的亲身试练就在这样的氛围中结束了。

我们慢慢稳定了呼吸,围坐在唐教练的周围。他开始问我们跳绳的好处,有的说可以让课间生活更加丰富,有的说可以培养自己的兴趣爱好,还有的说可以强身健体。场面一下子变得热烈起来,唐教练希望未来能有更多的人喜欢上跳绳这项运动,享受运动带来的快乐,同时也能从运动中获得成就感。

四(6)班 唐熙雯 指导老师 张荔荔

花样跳绳不仅仅是一种简单的运动,更是一种艺术,它在传统跳绳的基础上融合了舞蹈、技巧、武术、街舞等多种运动及艺术形式,将速度与力量、难度与花样结合,所以花样跳绳不仅是一项体育运动,还具有很高的观赏性。今天我们现代快报小记者就享受了一场由全国花样跳绳冠军唐教练带来的一场“花样”视觉盛宴。

三摇跳无疑是高级技巧中的佼佼者。只见唐教练奋力跃起,同时快速挥动跳绳,绳子在空中翻飞三次,他的身体仿佛被赋予了神奇

的力量,每一次跳跃都如此有力,每一次落地都如此稳健。

不仅是三摇,唐教练还不断地变换着花样,时而单脚跳,时而双脚交替跳,时而并腿坐地跳……每一次成功都让我震惊不已,祈祷着自己也能成为一个跳绳小达人。

四(8)班 刘正浩 指导老师 吴鹏飞

以前我只知道单摇和双摇,我是不太会跳绳的,每次跳起绳来都像笨拙的黑熊,所以特别羡慕那些“身轻如燕”的跳绳达人。今天的跳绳达人唐教练居然还能“飞速”双摇,我的眼睛简直追不上绳子在空中飞舞的速度,你以为这就完了?这世上还有“花式跳绳”,他的各种“花式跳绳”都把我看晕了,体育馆里一声声“哇塞”“太厉害了”“真牛”此起彼伏。

唐教练展示完后向我们介绍,最简单的一级花样跳绳也包含八个基本动作:1.左右侧甩,2.并脚跳,3.双脚交换跳,4.开合跳,5.弓步跳,6.并脚左右跳,7.基本交叉跳,8.勾脚点地跳。台上一分钟,台下十年功,老师说能成为“跳绳达人”可是要花工夫的。

学跳绳也是有方法有窍门的。首先要调节绳子长度,只有把绳子调节到适合自己的身高才会不绊脚。其次要把握跳绳的节奏,脚下跳的节奏和手摇绳的节奏保持一致才可以连贯完成跳绳的动作。如果你想要跳熟练,还必须加上有计划的有目标的练习。来吧,让我们一起加入跳绳的队伍!

五(6)班 万晓宇 指导老师 朱灿

以前,我觉得“上下翻飞”“身姿轻盈”只适合舞者。但上周的花样跳绳活动上,唐一超教练跳绳时就像蝴蝶在空中飞舞,我们小记者都看呆了。

唐教练告诉我们跳绳的秘诀:身体要挺直,膝盖微弯,前脚掌着地,手臂摆动要自然。他还说,跳绳要有节奏感和协调性,才能跳出精彩花样。他展示了交叉跳、蛇皮绳、双摇跳等,让我们大开眼界。

几位小记者也拿起跳绳尝试。在唐教练的指导下,他们一次次练习,虽然常失败,但都不放弃,不断改进方法。活动现场充满了笑声。

这次活动让我发现,跳绳原来这么有趣,还能锻炼身体,培养节奏感。以后我也要多多跳绳,跳出自己的花样!

六(4)班 徐启鑫 指导老师 宦玉凤

## 滋养童心 共育美好

### 孟河实验小学家校社暨关工委合作共育活动纪实



“绘孟河”活动现场

近日,孟河实验小学成功举办“滋养童心”家校社暨关工委合作共育系列活动,旨在探索“五育并举”下的劳动教育实践路径。

四年级学生迎来了校园劳动基地的秋耕活动。家长代表、老师与学生齐聚一堂,共同参与播种。同学们在劳动中不仅学习了农作物种植技巧,更深刻体会到劳动的艰辛与快乐,心中种下了亲近自然、感悟生命的种子。此次活动创新了劳动教育形式,让学生在实践中感受种植的乐趣,促进了其健康成长和全面发展。

五年级学生则在齐梁社区的引导下,开展了一场别开生面的“绘孟河”活动。学生们漫步社区,观察自然与人文景观,随后在

老师和社区工作人员的指导下,用画笔精心描绘心中的孟河。画卷上,绿树成荫,古迹生辉,展现了孟河独特的魅力。孩子们的欢声笑语和热情感染了每一个人,他们用独特的视角和灵巧的双手,呈现出一个充满童心、童真、童趣的“艺术世界”。

此次系列活动得到了家校社及关工委的共同支持,不仅加深了孩子们对家乡的了解,还培养了他们的动手能力和艺术创造力。孟河实验小学将继续深化家校社合作,创新育人模式,为孩子们全面发展搭建更多平台,助力他们在阳光下茁壮成长。

新北区孟河实验小学 王艳/文  
王琼琼 王兰兰/摄