

# 花样跳绳跳出花样童年



学校不仅有专门的跳绳课,每天上午全体师生还集体跳绳20分钟。



三人车轮跳难度非常大。



双飞是男生最爱挑战的花式。

■文、图/记者 吕世银

和着音乐,踏着节拍,甩着跳绳,不时变换着队形,东风48小学根据学生兴趣和学校环境编排的花样跳绳,不仅让相对单一的体育教学内容变得丰富,也让孩子们跳出了快乐、跳出了精彩。

该校不仅有专门的跳绳课,每天上午全体师生还集体跳绳20分钟。跳绳的花样繁多,每学期校内都有各种形式的跳绳比赛。仅跳绳一项,该校在市内各类运动会上捧回许多大奖。

11月22日,该校举行了本学期跳绳比赛。来自五(1)班的李锦程、李政俊同学,都是学校跳绳队的,目前已是高段成员。从简单的基础训练,到花样跳绳,两位同学付出了更多的时间和精力,也收获了很多乐趣。两位同学告诉记者,经过这几年的跳绳锻炼,他们的身体素质好了很多,“刚开始跳的时候会觉得很累,现在觉得跳绳是一种享受。”李锦程说道。

现场除了双人交互跳,还有个人花式、集体花样、双人车轮、3人车轮、双飞、三飞等等。最多的时候,可以有4位同学同时甩动4条绳子,大家在飞舞的绳子中来回穿梭,难度之大,花样之多,看得记者眼花缭乱。

“花样跳绳有30多种,已经推行了5年,全校572名学生,每个人都会跳。为了能把花样跳绳跳好,老师和同学们付出了很多。但是,每当学会一个新技艺,征服一个有难度的动作,大家都会觉得自己的付出是值得的。”体育老师杨赛兰介绍。

一根小小的跳绳,把东风48小学的师生紧紧联系在一起,老师希望跳绳成为学生们一生的好伙伴。



学生说,跳绳已经成为享受。

**小蜜蜂电商**

## 来自南水北调水源头的的美味

### 丹江口野生银鱼

无骨无刺无内脏 肉质鲜嫩 速冻保鲜

**18**元/包(150g/包)  
3包十堰主城区包邮



营养 丰富



客服热线: 0719—8121950 8125837 体验店地址: 北京路湖北工业职业技术学院科技中心一楼