

连续做10多个双臂大回环

运动爱好者赵欣在单杠上玩出花样



在单杠上做双臂大回环,算是难度较大的动作。55岁的赵欣能连续做10多个,要比平常人多做一倍以上。正因为他的技术娴熟,赵欣被不少同龄人公认为单杠教练。

14日上午7点左右,济宁市全民健身广场上,10多个中老年人在单杠上玩着花样,他们惊险的动作引得旁人的阵阵掌声。

这是一群单杠爱好者,他们每天早晨六七点钟,在百花公园或全民健身广场锻炼身体,并交流单杠上的新花样。他们中年龄最大的70多岁,最小的不到10岁。

“有事找赵老师,他是我们的教练。他做的动作优美漂亮。”他们眼中的教练就是赵欣。白色的T恤,黑色的运动

裤,一身运动装的赵欣在单杠上身轻如燕,爆发力极强,俨然一名年轻的帅小伙子。他在单杠上做双臂大回环的动作时,晨练的市民被优美的动作吸引过来,还引起阵阵掌声。“落地时,双腿要稳稳站住,抬头挺胸,这样更好看。”做完一套动作后,赵欣微笑着给正在锻炼的朱志明指出动作中的不足。

“我跟着他玩单杠,有四五年的时间了。当时自己特别胖,身高1米7,却有90公斤重。”朱志明告诉记者,当时经常路过全民健身广场,看到有一群人在玩单杠,花样很多而且特别快乐,自己就加入其中。坚持练了三个月左右,体重下降了20多公斤。

“我们都愿意和赵老师玩,他会的动作,毫无保留地教给别人,对人也很有热情。”一起锻炼的陈永亮说,如果没有特殊情况,我们这帮朋友天天在这里。

作为单杠运动的爱好者,赵欣没受过正规训练,靠兴趣爱好坚持了20多年。前滚翻、慢起手倒立、双臂大回环等都是他擅长的动作,他认为,做这些动作除了技巧和身体素质外,最重要的是勇气和胆量。 本报记者 范少伟



▲赵欣在做双臂大回环。 本报记者 李岩松 摄

◀赵欣身手敏捷。 本报记者 李岩松 摄

三种规格煤球价格涨了2毛

本报济宁10月15日讯(记者 何泉峰) 现在部分市民开始储备取暖的煤球了。15日,记者走访济宁城区周边的部分煤球厂了解到,煤球厂的生意更加红火,目前的日销量比9月份的日销量翻了一番。同时三种规格的煤球价格同比涨了2毛钱。

15日上午,在东风小区里,居民黄中跃正忙着卸煤球,“我家房子面积有80多平方米,今年还得烧土暖。一个冬天差不多需要500块煤球。”黄中跃介绍,现在买了500块煤球,花了1425元,比去年多花了100元。“除了有点脏和麻烦以外,我觉得烧煤球取暖挺好的。”他说,用土暖炉可以省天生气,自己调节室内温度。家住2号楼的王女士也忙着往储藏室里搬运煤球,“取暖用的,提前买了300多块煤球。现在一个直径180毫米的煤球卖到3.1元,直径220毫米的卖到3.9元,这两种规格的同比涨了2毛

钱。”王女士说。

15日下午,位于金宇路的兴隆蜂窝煤厂内,记者看到不少等待装煤的三轮车停在这里。“虽然集中供暖已覆盖了城区绝大多数居民区,但个别的老社区和城乡接合部的市民还在烧土暖。”该厂的经理王德勇告诉记者,节前两辆机动三轮车一上午就送完货了,现在4辆机动三轮车全天送货,现在的销量比9月份增加了一倍。其中一天的销量中用于取暖的煤球达到10000块左右。

“每年的这个时候无烟煤的价格都要涨价。”王德勇指着院子内100吨无烟煤说,本地煤不能做原料,这些煤都是从河南运过来。目前一吨无烟煤价格是900元,比去年同期大约涨了50元。“原料涨价,再加上运输费、人工费都有涨,现在直径102毫米的普通煤球涨了7分钱,直径220毫米的煤球涨了2毛钱。”王德勇说。

政风行风热线

济宁市纪委、市政府纠风办、市委文明办、市广播电视台、齐鲁晚报·今日运河联合主办,FM107生活广播播出

上线单位:济宁市教育局

公办性幼儿园 年内改扩建目标完成80%

本报济宁10月15日讯(记者 汪泷) 15日,济宁市教育局局长闫志强带领相关科室负责人,做客政风行风热线栏目。闫志强介绍济宁城区四所中学的合并后的情况,并介绍今年公办性幼儿园的改扩建进展情况,全年的改扩建目标已经完成80%。

今年济宁市合并了城区四所初中,十五中与十六中合并成为十五中总校,九中也并入到十三中。闫志强表示,这种集团办学模式在济宁市已沿用多年。前几年,多所城区的小学合并,这些学校合并后,促进了义务教育均衡发展,优化了教育资源,缩小了学校间的差距。

闫志强介绍,四所初中合并后的模式并不相同。十五中总校,及东校区分别位于济宁市西城区、东城区,因此采用的是两所学校均有初一至初四四个年级,这种招生方式不仅减轻了十五中的招生负担,而且有效地缓解了十六中招生难的现象。“经过合并之后,十六中目前很多班级的班额接近70人。”合并后的共享优秀教师、优秀干部模式,也极大的增强了十五中东校区的软件实力。

而十三中与九中因为距离较近,因此采用的是所有新初一、二年级的学生,统

一安排到原九中上学,“同一个年级在同一个校区,这种合并方式更加的彻底。”闫志强说。

今年是实施《济宁市学前教育三年行动计划》的第二年,根据计划,2012年全市将新建、改扩建公办或公办性质幼儿园166所,其中新建111所,改扩建155所。同时乡镇(街道)的中心幼儿园升级认定通过率要达到80%。闫志强介绍,今年新建、改扩建的公办或公办性质幼儿园已经完成了80%,全市重点推进的100所带有示范性的公办幼儿园也已经完成了87所。

济宁市中区实验幼儿园园长梁艳告诉记者,今年中区实验幼儿园在市中区教育教学研究中心开设了分园,“此前在这一区域仅有几家私立幼儿园,公办学前教育几乎是一片空白。”梁艳说:“考虑到该区优质教育资源相对少一些,因此中区教体局在教研中心利用了一楼和二楼的部分,并开设了大中小班共六个班,完成招生近180人。”

据了解,明年就是“济宁市学前教育三年行动计划”的最后一年,乡镇(街道)中心幼儿园将全部通过省级认定,新建及改扩建公办或公办幼儿园228所。