

击剑分为花剑、重剑、佩剑3个剑种,在击剑培训机构中,以重剑和花剑的学习者居多。花剑最早也叫轻剑,很多5—7岁的孩子都以花剑为基础练习,打起来动作细腻优美。重剑是三个剑种中最重的,规则稍微简单一些,一般适合比较有力量孩子练习。在击剑过程中,贯穿始终的都是优美的动作,高雅的品质,崇尚公平的礼节,每一回合的较量都是脑力与体力的综合考验。对于青少年儿童来说练习击剑的好处更多,剑者:“轻如蝶舞,疾如蜂刺”的名言将其特点表述得淋漓尽致——轻巧的步伐,协调的动作,机智的防守,果断的出击,坚强的意志,沉稳的性格,击剑不仅是一项强身健体的运动,而且对于塑造性格,提升气质,丰富内涵及文化修养都有很大的作用。

击剑



除了前四期我们为大家介绍的当下最火暑期运动项目,还有很多新兴的运动得到了众多青少年的喜爱,其中,以高雅优美的击剑培训、时尚动感的网球培训最具吸引力。

网球在济南的火爆就这两三年的工夫,而这项运动的火爆和李娜夺冠是分不开的,当然最重要的,是它的确充满魅力,可以说是目前世界上最时尚的运动项目之一。对于青少年来说,6—8岁这个年龄段可适当加大网球训练的比重,而9—14岁的年龄段一般是网球训练的黄金时期,只要方法得当,很容易建立良好的动力定型。在学习网球运动时,需要涉及到全身,因此青少年学习网球会使身体的全面发育更协调,少年学习网球讲求更多的是技术、反应、灵敏和柔韧性,不会有其它运动所带来的副作用。在网球运动中,需全神贯注排除一切杂念,快速的奔跑击球,大力扣杀等活动可以把一天的疲劳,困扰等挥洒得干干净净,使身心完全地放松,对于学业压力较大的青少年来说,也是一个很好的健康解压方式。

采访对象:陈雷 年龄:14岁

“打网球是妈妈给我报名的,对于网球这项运动,刚开始是被动的练习,到后来我自己主动想来,真的是觉得每次打网球的感觉特别爽,学业上的压力和一些烦心事也都发泄了出来,每次练习完,都感觉身心舒畅。”

采访对象:李毅 年龄:17岁

“我很喜欢击剑,觉得击剑很刺激,而且不仅仅是锻炼身体,每次在练习的过程中,要保持冷静的头脑和心理的平衡,想尽一切办法战胜对方,可以说是斗智斗勇吧,胜出以后,非常有成就感。”

TIPS:暑期击剑培训注意事项:

- 1、家长选择俱乐部时要选择有正规的政府认证单位,比如说俱乐部的营业执照和法人。
- 2、在入馆训练的过程中,只要进入场馆不穿防护服不许拿剑,拿剑时剑尖必须朝下,以免造成危险,练习时间不宜过长,1个半小时左右即可。
- 3、击剑装备包括:护面、金属衣、护板、小褂、比赛服、击剑裤、击剑袜、剑、手线、手套、剑包。一般在专业击剑馆才能买到,要配备齐全才可以练习。

暑期欢乐动 尽在训练营

为期一个月的“2014年暑期运动训练营”今天完美收官了,自开营以来,笔者接到最多的电话恐怕就是那些关爱孩子健康成长的家长了,而在对“营员”的采访过程中,更能感受到孩子们对运动的热爱。这就是我们之所以在每个暑期和大家见面的原因,一起分享快乐的暑期,让孩子抛开课业的负累,在跑跑跳跳中练就好的体质,在和小伙伴的玩耍中度过美好的年少时光。

□张晓霞

网球



TIPS:暑期网球培训注意事项:

- 1、由于网球场规范性比较强,选择正规的机构和专业的教练肯定是第一要位,没有教练的初学者,假如网球拍还差的话,即使不养成坏习惯,也极易受伤。
- 2、在球拍的选择方面,不是贵的球拍就好,主要是买适合小孩的球拍。少儿学习网球时别在超市买劣质的球拍,必须挑选专业儿童拍,主要看小孩自己使用的感觉。
- 3、正值夏季,网球又是一项消耗很大的运动,一定要量力而为,控制好运动量。并及时补充水分,多喝水,睡眠不足或空腹状态最好不要从事网球运动。

“2014暑期运动训练营”合作商家优惠一览

(优惠报名截至8月10日)

操课类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
跆拳道培训	龙武精英跆拳道散打俱乐部	瘦身兼防身,还有减压作用	5岁以上的所有人群	凭此信息报暑期卡年卡赠送400元月卡一张	泉城广场馆;舜耕山财馆;工人新村馆;经七路馆;浆水泉路馆;水屯路馆;奥体中路馆	66813989 15063353888
散打防身术培训	龙武精英跆拳道散打俱乐部	瘦身兼防身,防身效果明显	12岁以上的所有人群	同上	同上	同上
游泳班培训一览						
指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话	
山东省体育中心游泳馆		初级少儿班6周岁以上,身体健康;成人初级班、提高班	成人1300元,学生1000元(送水镜一副、泳帽一顶,初学者送浮漂一副)。	济南市经十路20286号	82072182 82072181	
济南平海健身游泳俱乐部	促进身体协调性,让体型变得更加匀称。是全身性项目,对人体的柔韧、心肺功能都很好,还可增加抵抗力、免疫力,起到减肥作用。	暑期班7—50岁之间;幼儿班5—7岁之间,身体健康,不恐水,协调能力正常。	报名可获赠(泳衣、泳帽、浮漂、背包)和游泳票2张,暑期班530元/期	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552	
英派斯健身大明湖馆		6岁以上儿童,想提高游泳水平者	两期连报享受商家优惠,580元/期	济南市少年路2-6号	86089666 86089777	
银座健身槐荫店		6-16岁	1480元/期	济南经四纬九路海右重华B1	88010000	
减肥类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
暑期青少年减肥运动营	银座健身	减脂、塑型、培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	千元特惠礼	济南源大街索菲特大饭店8楼	86150000 86022222
塑身训练营	英派斯健身大明湖馆、英派斯健身全民馆	减脂、塑形一对一训练模式、饮食一对一设计,掉脂肪的同时增强个人体质	肥胖人群、对体型不满意,想塑造完美体型者	千元优惠礼、健身大礼包	济南市少年路2-6号	86089666 86089777



济南英派斯健身有限公司

英派斯健身是国内发展速度最快、规模最大的健身连锁体系。英派斯健身以“六大优势”为核心竞争力,推出“全国连锁,一卡通行”的贴心服务,致力于时尚健身运动的推广普及。济南英派斯健身有限公司因发展需要,现面向社会招纳以下贤才。

会籍顾问 (25名)
大专及以上学历,热爱销售工作、谈吐流利、能吃苦耐劳;

销售经理 (5名)
大专及以上学历,有销售经验,带过销售团队优先。

前台接待 (5名)
18~22岁;身高1.65以上,气质、形象佳、普通话标准,男女不限。

私人教练、巡场教练 (20名)
形象良好,有健身基础,能独立制定健身计划,懂得健身营养学,具备主动服务意识及团队精神。

团课教练 (10名)
1年以上专业健美操教学经验,能独立编排有氧操等课程,具备两门操课以上者优先。

营销策划 (2名)
具备2年以上大型企业营销策划经验,能独立策划、组织大型营销活动;

设备维修 (3名)
持有电工上岗证,在工厂做过电器维修工作五年左右,懂设备管理,兼有钳工或管道工基础。

公司待遇优厚,并提供专业的培训支持。缴纳五险一金,享有带薪年假。

招聘专线: 0531-66599117 联系人: 赵小姐 impulsezn@126.com

面试地址: 济南市经十路19166号全民健身中心二楼英派斯健身

