本报游泳、街舞、截拳道暑期特训班开班

上百名小学员乐享假期

◀教练指导学员的动作。本报记者 李岩松 摄

本报济宁7月10日讯(记者 汪泷) 8日,本报举办的游泳、街舞、截拳道三特训班正式开班,上百小学员奔向各自喜爱的特训班,让自己的暑期生活变得更丰富多彩。

8日上午8点半,在百花公园水上乐园,第一期参加游泳特训班的小学员们整装待发,他们在教练冯宪玲的带领下做着热身运动。由于这20多名小学员是第一次接触游泳,所以水上乐园专门安排了三名教练在学员全程跟随。

“现在他们学的是蛙泳,我们将蛙泳的泳姿全部分解,一个一个地教。”正挨个纠正学员姿势的教练薛百顺告诉记者,因为蛙泳难度最高,所以只要学会蛙泳,掌握其他泳姿就都很容易。

为让小学员们消除对水的恐惧,薛百顺让大家坐到泳池边,把脚放到水中适应环境。薛百顺此时在泳池边适时教大家练习蛙泳的脚部动作,“腿要伸直,然后划开水面。收回双腿,对,就像小青蛙一样。”接着就是完全没入水中练习憋气。看到教练抓着岸边,轻轻松松的就漂浮了起来,身体完全成了一条直线,大家都感到十分好奇。

下水的时候,不少学员死抱着泳池边不撒手,有的甚至抓着教练的脚踝,两眼紧闭不敢看一眼。这些可爱的囧态,让一旁的教练们也都哭笑不得。这时,冯宪玲帮起小学员陈昕冉,让她在水中上下起伏。后来,陈昕冉自己扶着池边在水中晃来晃去。

当日,暑期舞翼街舞特训班同时开班。伴随着动感的音乐,在指导老师李坤的引领下,小学员们都不自觉的跟随着节奏摆动起来。“大家要释放开,街舞重视身体的爆发性,每个动作都有不同的发力点。”李坤说。

开班首日,不少家长来探班,看到孩子们学得开心、玩得快乐,家长们也都感到心满意足。“我是咱报纸的忠实读者,对齐鲁晚报有很强的信赖感,所以你们办的特训班,我和孩子他爸十分支持。”小学员田佳鹏的妈妈说。

体验“真人cs” 过足射击瘾

本报青岛7月10日讯(见习记者 公素云) 10日,本报小记者们来到青岛北岭山“真人反恐精英”实战基地,进行一场激烈的彩弹射击战。伴随着射击战的结束,本报青岛军事夏令营也落下帷幕。

虽然是第一次进行真人实战,孩子们却像是经验丰富的“老兵”,握抢隐蔽,开枪射击都是有模有样。在射击场上,孩子们斗智斗勇,成为真正的“反恐精英”。

小记者们充分挖掘自己的聪明才智,或躲在草丛中,或相互掩护,躲避过“敌人”的子弹。孩子们反映敏捷,动作迅速,打起子弹来干脆利落,抓住每一个能打中“敌人”的机会。

“真是太刺激了,以前是在电视上看,今天终于体验一把真人射击战啦!”小记者们兴奋地说。通过真人射击战,小记者们在体能、思维、意志上都得到了提高,更重要的是他们懂得了团队意识。小记者王一帆说:“通过这次的实战,我真正体会到了团结的重要性,一个人的力量是薄弱的,只有团结起来才能打败敌人。”

伴随着射击战结束,本报青岛军事夏令营落下帷幕。小记者有些依依不舍。“在这里,我认识了更多的好朋友,增长了知识,开阔了眼界。如果还有冬令营,我会第一个来报名。”小记者韩清政说。

小记者们整装待发。本报见习记者 公素云 摄