



50名小读者乐享室外游泳

本报威海7月15日讯(记者 侯书楠 实习生 吴修直 邵金宏)“小朋友们,现在大家开始练习水下憋气,要把整个头都伸到水下!”14日下午2点,本报组织50名小读者走进奥林健身室外游泳池,在专业教练的指导下学习游泳,充分享受炎炎夏日里的清凉。

活动开始前,小读者们换上泳衣,带上泳帽和游泳镜,兴高采烈地讨论着关于游泳的各种问题。丛启雷教练向大家讲解了学游泳时的注意事项,告诉大家要注意安全,遵守纪律。在丛教练的带领下,小读者们一个挨一个有序地下了水。在游泳池里,大家显得很兴奋,有的在拍水,有的在练习游泳姿势,有的已经迫不及待地开

始游泳了。

憋气是学习游泳的第一个环节,教练一声哨响,小读者们全都把头埋在水里练习憋气,暗暗较劲,比比看谁憋得时间长。在这一环节中,12岁的吴东岳表现出色,被教练要求给小读者们做示范。他动作娴熟,深深吸了一口气,然后一头扎进水里,憋了几十秒后才从水中抬起头,引得周围的小读者阵阵叫好。记者看到,无论是憋气、水中漂浮还是练习蛙泳,吴东岳均表现得很出色,仔细询问之下才得知,原来他早在读幼儿园大班时就学会了游泳,算是“老手”了。

在练习完憋气后,小读者们又学习了在水中漂浮和蛙泳的动作。学习水中漂浮

的时候,丛教练告诉大家,要以墙作为工具,用力蹬墙,手往前伸,就像趴在水上一样,“在练习的过程中身体要放松,脚不能着地”。在丛教练示范的过程中,小朋友们全神贯注,生怕有所遗漏。蛙泳主要有四个动作:收、翻、蹬、夹。练习的时候,有的小读者一时没有掌握动作要领,明显落后于其他小朋友,丛教练细心地予以指导,直到大家都学会。

经过大约四十分钟的学习,小朋友们基本可以自己游泳了。“希望大家以后多游泳,爱上游泳”,学习结束的时候,丛教练对大家说。

“教练纠正了我以前很多不正确的姿势”,对于“老手”吴东岳来说,今天的体验活动让他感觉收获挺多的。



▲教练教授大家游泳姿势。

◀小读者们顺着泳池边练习水中行走。

▼小读者们练习水中憋气。



好冷啊,晒晒太阳

“冻死了”,穿着粉色泳衣的刘景钰双手抱胸边走边喊,在学习游泳的过程中,她因耐不住冷而上来晒太阳。

10岁的刘景钰是统一路小学的学生,去年夏天就在奥林健身室外游泳池学游泳,用了十几天

的时间就学会了,当天的体验活动对她来说是“轻车熟路”。因为妈妈有事走不开,她是一个人来的。刘景钰告诉记者,妈妈来不来都没有关系,平时她每周都会和妈妈一起去体校游泳,冬天也不例外。“体校的游泳池冬天也可以游泳,水挺热

的,要是凉水我可不敢游。”

晒着太阳的刘景钰对记者说,刚开始学游泳时她也有点害怕,看着深水池子,不敢下水。“今天的体验活动挺好玩的,和好多小朋友一起玩很开心。”刘景钰说。

胖姑娘游泳记

刚下水时,有点胖乎乎的小姑娘葛芋彤好像还有点不适应,一直抓着泳池的边沿不肯放。葛芋彤的妈妈杜女士在泳池边上大声鼓励她:“慢点,腿伸直”,“不着急”,直到她慢慢松开手。

找到感觉的葛芋彤脸上逐渐露出了笑容,一扫紧张表情,慢慢离

开泳池边,不断地在水中“扑腾”,岸边的妈妈也不时地加油鼓劲。看她慢慢适应,旁边的妈妈也开心地笑了,转过身来对记者说:“她会游,就是懒,去年就学过,她就是不愿动”。杜女士说完后继续指导,“蹬腿”、“往那边游”、“找教练、游回去……”杜女士不停地喊着,此

时的葛芋彤已经可以在水中“行动自如”了。

“记得勾脚,小腿绷紧”,“前后夹紧腿,要用劲”,教练在教授蛙泳,葛芋彤认真地学习着姿势。真正游起来时,胖乎乎的她老是落在后边,两条腿奋力地左右摆动时,往往忘记前后蹬腿,看得岸上的杜女士笑个不停。

外孙游泳,外公急了

8岁的赛旭东提着一袋游泳“装备”——泳圈、手臂浮圈……由外公陪着早早来到奥林健身体育馆门口等待学习游泳。

装备齐全的他在下水后,却怎么也游不到同学们身边,远远地挣扎,岸上的外公急了,“手往前扒!脚蹬!”、“慢慢往前走”,外公一脸严肃地在岸上大声冲着赛

旭东喊。刚下水,赛旭东就遇到了麻烦:因为带着泳圈,身体瘦小的他显然用不上力气,不管怎么努力,始终呆在原地不动,直到教练开始讲课,他还是远远地“蠕动”。一旁的外公看不下去了,让他爬上岸把泳圈拿掉,但是拿掉泳圈的他还是“游”不动。一脸沮丧的赛旭东抓着扶梯上岸。

尽管学习游泳的过程很不顺利,但赛旭东并没有气馁,再次下水后,他奋力地“游”着,慢慢地赶上了其他小朋友。外公始终一脸严肃地在旁边看着,直到训练结束,他告诉记者,“赛旭东刚才也没学光玩了,头一回来,就来玩玩呗。这也不是一天两天能学会的,等天好了去海边再让他练习练习。”

祥府家酒,好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承,代表了中国酒文化的传统与经典,吉斯集团利用享誉中外的烟台地产水果资源,在发扬中国传统酿酒技艺基础上,研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺,首开水果发酵蒸馏白酒之先河,诠释了中国水果白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香,又有传统白酒的醇厚与舒爽,回味悠长,且不含甲醇和甲醛等有害成分,具有“好喝不上头”的特点,实为倡导健康、引领时尚、激发活力的新一代白酒的上乘之作。

jisi 吉斯集团
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品
服务热线: 400-658-2211
<http://www.gisbelle.com>



祥府家酒
XIANG PU JIA JIU

酒家道府和祥
香情浓醇自古
昌隆泰尔圣吉
堂生辉万年家
缘自千家福

