

# 友谊苑社区举办“以武会青春”活动

## 领略武术魅力，以武会友致青春

本报讯(记者 张九龙 通讯员 王丙海) 中国传统武术伴随着中国历史与文明发展,走过了几千年的风雨历程,成为维系这个民族生存和发展的魂和承载中华儿女基因构成的魄。为了让当代青少年传承自强不息的民族精神,友谊苑社区“泉young 友谊”项目组于 1 月 10 日下午,开展第一期“以武会青春”活动。通过社区流动青少年和城市青少年手拉手,建立良好朋辈关系,促进流动青少年的城市融入,共同感受中华武术的独特魅力和风格。

“立正,向右转。”伴随着武术教练铿锵有力的号令,活动室摇身一变成为了练武场,青少年以武会友,强健身体。在武



术教练带领青少年进行热身活动之后,有的青少年已经感到肌肉酸痛,但还是认真听教练讲解动作要领。

在接下来的武术练习中,教练为了加强青少年的反应速度、力量及灵巧性,与青少年进行配合性练习。蹲、起、握拳击打,一系列动作一气呵成。在练习中,有的青少年动作娴熟,挥拳刚劲有力,也有的青少年上肢力量不足,武术教练也对此进行悉心指导。

时间总是过得很快,第一节小课结束了,教练指挥青少年暂时休息,在休息期间,社区青少年你一句我一句说着寒假生活,露出了笑容。休息时间很快结束了,到了教练验收成果

的时候,青少年也是丝毫不敢松懈,通过与教练的“过招”,青少年都取得了很大的进步。

中国武术不仅有对抗性练习,还有套路练习,接下来武术教练开始指导青少年进行套路练习。套路动作是武术的形,一招一式尽显武术魅力。如果说武术在于强健体魄,修德养身,那么活动最后,教练组织青少年到室外进行练习,可以看出武术培养了青少年吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质。

这次“以武会青春”活动受到家长和青少年的喜爱和支持,希望青少年通过这次武术的学习,学习到勇敢无畏,坚韧不屈的武术精神,让勤奋、刻苦、勇于进取的品质陪伴成长。



本报讯(记者 张九龙 通讯员 张娜) 为了检阅过去一年里名士豪庭社区努力奋斗的成果,充分展示社区文化的魅力和风采,2017 年 1 月 10 日上午,名士豪庭社区居委会举办了一场别开生面的“金鸡报晓迎新春联欢会”,让大家欢欢乐乐、载歌载舞,共同度过一段美好和难忘的时光。

整场联欢会分两个部分,首先是对 2016 年为社区政策宣传、文化建设事业敢于负责、乐于奉献,起到先锋带动作用的“模范带头人”和在 2016 年社区开展的志愿活动活动中,热心教育事业、关于少年儿童成长,积极奉献、乐于助人的“优秀志愿者”进行表彰。

随后,迎新春联欢会在民乐小合奏《喜鹊登梅》中拉开了序幕。整场晚会共 13 个节目,全部来自名士豪庭社区居委会艺术团,舞台上,节目精彩绝伦,台下掌声,叫好声不绝于耳,社区“春晚”让居民们乐翻了天。

舞蹈《梦回草原》《祖国的好江南》,太极小合唱《和睦相处一家亲》《我们的生活充满阳光》,京剧《绣红旗》《梨花颂》,葫芦丝《月光下的凤尾竹》《打跳欢歌》,男女二重唱《为了谁》,中华响扇《精忠报国》,合唱《小河淌水》等节目精彩纷呈。第一次在演出中亮相的珠心算队表演的《算盘舞》等节目格调高雅,形式多样。整场晚会在大合唱《四渡赤水出奇兵》中圆满落幕。

此次联欢会受到了社区居民的一致好评。“这样的晚会太好了,我们打心眼里喜欢。舞台上有很多表演者就是我的邻居,感觉很亲切。希望社区经常开展这样的活动。”名士豪庭社区居民王女士说。

