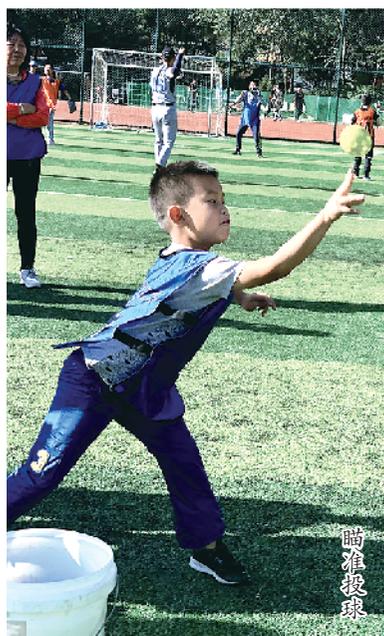




帅气的棒球装备



动作要标准



瞄准投球



击球

我们一起去上棒球课

文·摄影/北方新报融媒体记者 石尧



热身运动开始



全体队员面向观众致谢



这个手套可真大!



休息啦!

9月14日,在呼和浩特市全民健身中心,《北方新报》小记者上了一堂难忘的棒球体验课。草坪上摆放着球杆、手套、头盔,被绿色映衬得格外显眼。当日15时,虽然烈日当头,但是小记者和家长们却热情高涨。在“纳日泰体育”教练的安排下,孩子们统一穿上队服,三五成群,好奇地打量着这些“好玩儿的装备”。

“棒球运动被誉为绿茵场上的‘国际象棋’,是一项集智慧与勇敢、趣味与协作于一体的集体运动项目,在美国和日本被称为‘国球’。整个活动讲究

动静结合,分工明确……”活动在许莉老师的讲解中拉开序幕。

小记者们在教练带领下,认真地进行准备活动——拉伸、压腿、侧跑、加速跑,充分的热身才不容易在运动中受伤。热身运动结束后,小记者和家长们戴上帅气的手套,拿起五彩的球棒,分成两队练习发球和挥棒。教练当场示范传接球要领——抛球、挥棒、接球。看似简单的动作,做起来却并不容易,小小的棒球在草场上滚过。“接球时,戴手套的手要放在胸前,手套口向上,双脚分开与肩同宽,屈膝,另一只手做护球,这个动作主要练习大家的手眼协调一致……”专业教练奇老师耐心地指导着小记者们要规范动作,几个回

合下来,“小棒球手们”已经大汗淋漓。

基础接球和挥棒练习结束后,正式比赛开始啦!小记者和家长迅速进入比赛状态,小记者为攻方,家长为守方。挥棒、击球、跑垒、得分,小记者们在积极配合下率先拿到1分,家长们也不甘落后,立刻组织进攻也顺利赢得1分……

“这个活动太好了!3个小时的运动让孩子们完全得到了释放。平时孩子学业压力大,在学校体育活动时间不足,他们大多数是独生子女,缺乏这样的团队运动项目,今天的棒球体验课,不仅孩子们玩得开心,家长也收获很多,第一次跟孩子互动,融入一项团队运动中去,赛场上有时忘记了我是妈妈,他是儿子。今天的体验

课,更是让孩子们学习到,要想做好一件事情需要团队合作,没有团队,个人是无法取得胜利的。同时,也体验到了挫折教育是必不可少的。”小记者崔益恺的妈妈和记者分享了自己的心得体会。

“我们相信打过垒的孩子会更强大,这项动静结合的运动,不仅能够提升孩子的协调性,专注力,团队合作及领导力,棒球中的挫折教育更能培养孩子的逆商,让他们勇于承担,独立自主,伴随棒球运动而来的,更是孩子受用终生的品格——爱、礼仪、涵养。”活动结束后,许莉老师讲了自己从一个陪伴孩子练习棒球运动的“宝妈”,直到成为一位棒球运动推广者,正是被这项运动的魅力深深地吸引了。



跑垒得分