

# 力量与灵动

动作展示



绕环、摆动,用熟练的技术驯服一条不太听话的彩带,带来轻盈与灵动的美感;巧妙地控制手腕、手肘和肩部,利用圈的面和轴,行云流水间达到“人圈合一”……近日,在呼和浩特市一家艺术体操俱乐部内,记者看到,做完热身,教练带着孩子们开始了备赛训练。5月9~17日,她们将代表内蒙古参加2024全国艺术体操锦标赛。

“备战的运动员要参加5月在陕西的两场赛事,今年要完成3场全国大赛的参赛任务。这支队伍组建还不到两个月,队员中年龄最小的7岁,除了要训练参赛的成套动作,还要为她们做心理调整,以积极阳光的状态站上赛场。”教练李黎黎说。

艺术体操是一项力量与灵动结合、产生极致美感的体育运动,被人们称作“地毯上的芭蕾”。李黎黎不仅是这家艺术体操俱乐部的创始人,也是内蒙古健美操协会会长。从小练习艺术体操,拿下过艺术体操全国冠军,李黎黎大学毕业后便想把自己热爱的艺术体操带给更多的孩子。

在李黎黎创办这家俱乐部前,内蒙古在艺术体操项目的推广方面还是空白。她说:“俱乐部成立后,我们先后在10余所中小学推广艺术体操,创编校园特色大课间活动,并协助开设艺术体操专项社团及相关课程,辐射学生达万余人次。俱乐部也积极参与校园教师操舞类专项培训工作,已培训校园体育教师千余人次。”

在2023年首届全国学生(青年)运动会上,李黎黎带领俱乐部的孩子们代表呼和浩特市和赤峰市参赛,这是内蒙古艺术体操首次登上国家级综合性运动会赛场,并成功闯入决赛。

除了带领孩子们参加全国各地比赛,俱乐部自主创办的“晴兰杯”艺术体操邀请赛自2019年开始已举办4届,邀请全国各省区市俱乐部的高水平运动队参加,带动和促进了内蒙古艺术体操项目发展和赛训水平提高。

文·摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲



咬牙坚持



造型怎么样?



圈操



压腿