

# 内蒙古全民健身

## 体验全民健身运

体验从未尝试过的运动项目 赴一场大草原上的休闲露营 和运动达人在健身徒步活动里畅快流汗 6月11日,欢乐草原健康内蒙古第十三届全区全民健身运动会在一片动感和欢乐的海洋中拉开帷幕。

热爱运动的男女老少齐上阵,开幕式当天,形式多样的健身项目展示让人眼花缭乱。来自内蒙古轮滑运动协会的轮滑小将们在轮滑桩间闪转腾挪,配上现场欢快的音乐,仿佛跳起了流畅柔美的轮上舞蹈;内蒙古社会体育志愿服务总队将健身气功和舞蹈相结合,创新编排的气舞《我爱你中国》飘逸灵动,赏心悦目;内蒙古武术套路队和呼和浩特市龙云武术俱乐部带来的武术表演瞬间引爆现场气氛,潇洒惊险的动作编排唤起了不少人心中的武林梦。

现场展示中,来自内蒙古体育舞蹈运动协会的街舞老师岳强带着学生们,用帅气十足的霹雳舞征服了现场观众。霹雳舞不仅是一种以个人风格为主的技巧性街舞舞种,还是2024年巴黎奥运会的比赛项目。霹雳舞吸收了体操、中国武术和动作,对孩子的身体协调性和耐

不少运动协会借着全民健身运动会开幕的契机,向人们普及各式各样的运动健身项目。内蒙古冰雪运动协会将旱地冰壶的赛道搬到了开幕现场,引来不少观众围观,一起在夏季感受冰雪运动的魅力。内蒙古冰雪运动协会秘书长曲玲丽说:旱地冰壶、冰蹴球、越野滑轮这些冰雪运动都是适合四季开展的项目,尤其是旱地冰壶,对场地和体能要求低,还能锻炼人的逻辑思维。我们也希望更多人响应,带动三亿人参与冰雪运动的号召,一年四季参与冰雪运动。

运动会开幕当天,自治区社会体育服务中心精心策划推出的全新赛事,内蒙古赛马场城市三项赛也同步开启。选手要在比赛中完成跑步3000米、跳绳200个和动感单车骑行5公里3个项目,100多名健身达人通过线上报名的方式,参与到了现场的竞速比拼中。选手樊瑞清是一名资深的夜跑爱好者,在网络上看到比赛信息后便立马报名,他说:平时有时间的话会参加一些马拉松比赛,但是跑步、跳绳和动感单车结合在一起的还是第一次,是一次充满新奇和有趣的参赛之旅!赛事负责人张瑞清认为,在疫情防控常态化的形势下,居家健身日益成为全民健身的一种新模式。这次比赛我们在项目设置上,选取了跳绳、跑步和动感单车这些可以居家实现又能锻炼全身的运动项目,倡导一种经常运动健身的健康生活理念。我们也希望能把内蒙古赛马场城市三项赛作为我们的又一个品牌赛事一直举办下去。张瑞清说。

本届全民健身运动会将持续到今年8月份,囊括节目展演、竞赛比拼、运动体验、健身指导等内容,设置3项线上项目和公园系列挑战赛、跑遍青城系列路跑等10余个项目的线下活动。活动积极顺应疫情防控常态化期间群众健身的需求,严格落实疫情防控要求,充分发挥体育的多元功能,调动各盟市积极性,向基层社区延伸举办,为全区群众奉上全民参与的体育文化盛宴,进一步推动全民健身与全民健康深度融合。

欢乐草原健康内蒙古全区全民健身运动会的前身是欢乐草原自治区全民健身大会,自首届2009年在锡林浩特市启动至今,已先后在呼伦贝尔市、赤峰市、通辽市、包头市、巴彦淖尔市、乌兰察布市、呼和浩特市和乌海市等地举办,逐步发展成为极具内蒙古特色的全民健身品牌活动,让全民健身的理念深入人心。内蒙古体育局通过开展群众身边的健身活动,为全民健身注入活力。层出不穷的全民健身活动既入云端又接地气,群众对运动的参与热情不断飙升。近年来我区每年平均举办全民健身活动2200余次,累计参与人数达900余万人次,欢乐草原健康内蒙古全民健身运动会、内蒙古草原休闲体育大会等品牌赛事活动的影响力不断扩大。

炎炎夏日来临,欢乐草原健康内蒙古全区全民健身运动会掀起新一轮健身热潮,快参与其中,感受动起来快乐吧!

欢乐

## 值无动会来啦



颠球挑战趣味十足。辛义德 摄



棋盘上的智慧较量。辛义德 摄

### 公园挑战赛中体验运动快乐

□本报记者 于欣莉

6月11日,作为欢乐草原健康内蒙古第十三届全区全民健身运动会活动之一的全民健身公园系列挑战赛,在呼和浩特市拉开帷幕。为分散人流,避免聚集,公园挑战赛分别在阿尔泰公园、青城公园、丝绸之路公园、八一公园等地组织足球、毽球、象棋、跳绳等项目的比拼,每周六举行,活动将持续至8月底。

自治区社会体育服务中心工作人员樊晓云介绍:本次系列挑战赛旨在推动全民健身与全民健康深度融合,倡导健康向上的生活方式,强健体质,激发市民运动热情。

6月11日,公园中国象棋民间棋王挑战赛在八一公园举行。棋盘就是战场,棋子就是士兵。不论男女老幼,只比谋略智慧。开赛当天,选手们通过抽签选组进行比赛,博弈中选手们凝神聚气,你排兵布阵,我出车跳马,大家切磋棋艺,一争高下。参赛选手马有君激动地说:棋王挑战赛为我们老年人搭建起相互沟通、切磋技艺、展示风采的平台,还促进了广大老年人的身心健康。

全民健身公园系列挑战赛的足球颠球挑战赛在阿尔泰公园举行。比赛首日,气氛紧张而热烈,选手们手持足球一字排开,随着裁判清脆的哨声,比赛开始了。颠球不仅考验着选手们的控球能力,也是对脚步移动以及踝、膝关节灵活性的挑战。比赛过程中,选手们熟练的基本功,高超的技巧,让观众连连叫好。选手们玩转了足球,舞动在灿烂阳光下,快乐写在了每一个参赛者的脸上。随着我区足球改革发展持续深化,社会足球氛围也越来越浓,趣味十足的足球特色赛事也不仅推动了项目的普及,也给足球爱好者搭建了炫技的平台。



动感单车竞速比拼。

## 云端健身活动等你来打卡

□本报记者 柴思源

线上健康跑,线上打卡徒步,云端广场舞展示在疫情防控常态化形势下,线上健身同样精彩。欢乐草原健康内蒙古第十三届全区全民健身运动会3项线上项目于近日陆续开始,等你来打卡参与!

点亮内蒙古徒步活动以团队形式组织参加。参与者可使用微信小程序,在上下班途中、工作中等各种场景下走路并上传数据。主办方根据活动地点在线上特别定制内蒙古地图,将全区103个旗县区的辖区面积换算成相应里程。参与者将实地徒步数据换算上传,每天运动5000步(超过5000步以5000步计算,不累加)即可点亮一个旗县区,首次参加可以点亮3个旗县区,完成100天徒步打卡即可完整点亮内蒙古。活动最终将通过步数排名的方式,展开团体间的竞赛。

穿越内蒙古跑步活动目前处于报名阶段,报名截止到6月30日。主办方特别绘制穿越内蒙古跑步线路图,活动开始后,参与者通过小程序报名即可获得电子号码布。大家可以自由选择时间、地点跑步,将每日跑步结果换算到线路图上,首次参加可以完成5公里3段比赛,累计完成100天跑步打卡可以完成整个穿越内蒙古活动。

舞动内蒙古广场舞比赛是线上开展的各盟市间广场舞爱好者的展示和比拼。参赛队伍需要选取12个盟市具有代表性的歌曲编创广场舞,在各盟市具有标志性或特色的场地(建筑)录制视频,内容包括场地、队伍简短介绍和广场舞展示。比赛第一阶段评选各盟市优秀作品,以网上投票为主,得票最多的作品代表盟市参加全区评选。第二阶段为各盟市间评选,以专家评选和网络投票相结合的方式进行,获得全区前3名的队伍将获得相应奖励和培训机会,主办方将对相关获奖作品进行推广。



跳起广场舞,健康每一天。



动感十足。



武术展演。



轮滑少年展示轮滑技巧。



市民参加内蒙古赛马场城市三项赛。



传统舞狮喜气洋洋。

健身气功、气舞柔美飘逸。

(本版图片除署名外均由本报记者 孟和朝鲁 摄)