

内蒙古全民健身

体验全民健身运



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、髋关节灵活性的挑战。比赛过程中,选手们熟练的基本功,高超的技巧,让观赛的市民连声称好。选手们玩转足球,舞动在灿烂的阳光下,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。



□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,等你前来打卡参与!

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。主办方根据活动特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。



(本版图片除署名外均由本报记者 孟和朝鲁 摄)