

精心筹备 周密组织 确保圆满成功

河南省古典式摔跤冠军赛在我市激战正酣



2023 亚洲室内田径锦标赛 陈佳敏夺得女子60米栏铜牌

本报讯(记者孙军)昨日记者从市体育运动学校传来捷报:2月12日在哈萨克斯坦首都阿斯塔纳举行的2023亚洲室内田径锦标赛上,该校培养和输送的田径运动员陈佳敏在女子60米栏决赛上以8秒15的成绩获得铜牌。

全国室内田径邀请赛 焦新评斩获双料冠军

本报讯(记者孙军)记者从市体育运动学校获悉,2月11日至12日在西安市举行的2023年全国室内田径邀请赛(第1站)上,该校培养和输送的运动员焦新评获得男子跳远、三级跳远双料冠军。

省场地自行车锦标赛 焦作金牌数位列全省第一

本报讯(记者孙军)昨日记者从市水上运动学校传来捷报:2月6日至9日在洛阳市举行的2022年“中国体育彩票·巴迪瑞杯”河南省场地自行车锦标赛上,该校派出的自行车队一行15人顽强拼搏,获得6金4银4铜、团体总分115分的优异成绩,金牌数位列全省第一。

省赛艇·皮划艇锦标赛 焦作金牌奖牌总数、团体总分均居全省第一

本报讯(记者孙军)昨日记者从市水上运动学校再次传来捷报:2月6日至12日在郑州市举行的2022年河南省赛艇·皮划艇锦标赛(甲组)上,市水上运动学校派出52名运动员代表我市参赛,与我省14个省辖市的427名运动员角逐28个项目的金牌,最终获得6金3银9铜、总分348分的优异成绩,赛艇项目金牌总数、奖牌总数、团体总分均位列全省第一。

2023年上半年二级运动员技术等级证书今日起申请

本报讯(记者孙军)记者从市体育局竞赛科了解到,为提高工作效率,减少工作程序,市体育局定于2月15日至16日集中受理2023年上半年二级运动员技术等级证书申请。

教学示范:李一博,焦作市毛庆运动训练俱乐部教练,国家一级社会体育指导员,国家皮划艇退役运动员。图文制作:本报记者孙军。推送单位:焦作市社会体育指导员协会、MQ体能训练中心、焦作睿健体育用品有限公司。

本报讯(记者孙军)“压住他!压住!”赛场上两位选手身着红蓝两色跤衣,正在进行力量的较量。选手们动作迅猛果决,展现了技巧与智慧,尽显摔跤的魅力。场外的教练员全神贯注地观战,大声对场上队员进行临阵指导和鼓励。

九届、第十届中国焦作国际太极拳大赛,中国男篮奥运会热身赛等一系列重大赛事活动。为保证比赛顺利进行,满足比赛需求,市体育局高标准建设了2块比赛场地、一块热身场地,准备了赛事所需的用房等。

此外,市体育局还安排了7辆大巴,服务运动员出行。通过各项保障措施,确保参赛队、裁判员住得满意、吃得放心、行得便捷。

摔跤吧!少年

本报记者 孙军

“砰、砰砰、砰……”连日来,身体撞击摔跤垫的声音响彻整个市体育运动学校的摔跤训练馆,几十名摔跤运动员正在进行对抗训练,他们一个个弓着背,谨慎移动,并一次次虚晃、出击,与伙伴角力,练习摔技。偌大的摔跤垫上都是汗水,几乎找不到干燥的地方。



↑场地裁判员在向记者组示意比赛得分。



↑腾空抱摔。



↑最后裁定。

↓比赛现场。

(本组照片均由本报记者刘金元摄)



焦作体育 与您同行 焦作体育微信公众号

体卫融合 科学健身

迷你带螃蟹步 身体直立,挺胸收腹,双脚打开与肩同宽,脚尖外八字,将弹力带套双腿的膝关节上方,屈膝屈髋,大腿接近平行地面,小腿垂直地面,大腿内侧发力将弹力带撑开,膝关节朝脚尖方向,身体向前后或左右移动,其间核心绷紧稳定躯干。

迷你带开合跳 身体直立,挺胸收腹,双脚打开与肩同宽,脚尖朝前将弹力带套双腿的踝关节,微微屈膝屈髋,关节不要锁死;发力时双腿向两侧打开将弹力带撑开,还原时双腿并拢,其间核心绷紧稳定躯干。

迷你带弓步蹲 身体直立,双脚打开与肩同宽,脚尖朝前,将弹力带套双腿的膝关节上方,双手掐腰,以左侧为例,发力时大腿抬至与髋同高平行地面,小腿垂直地面,身体重心向下压整个脚掌着地,后腿膝关节自然弯曲,大腿内侧发力将上方的腿外展,还原时吸气,其间核心绷紧稳定躯干。

迷你带俯身开合跳 身体直立,将弹力带套双腿的踝关节,身体俯身于瑜伽垫上,俯身呈平板支撑姿势,双脚并拢,从头至脚呈一条直线保持躯干收紧,双脚同时向两边跳开,然后再同时跳回至原位,其间核心绷紧稳定躯干。

迷你带仰卧腿外展 身体直立,将弹力带套双腿的踝关节,身体仰卧在瑜伽垫上,双腿直垂垂直地面,肩部离开地面双手放于身体两侧,发力时,双腿向两侧打开,还原时双腿并拢,其间核心绷紧稳定躯干。

迷你带侧卧抬腿 身体直立,将弹力带套双腿的踝关节,身体侧卧在瑜伽垫上,双腿并拢与地面平行,发力时呼气,大腿内侧发力将上方的腿外展,还原时吸气,其间核心绷紧稳定躯干。

手机用户可微信扫描二维码,关注睿健体育,观看视频教程。