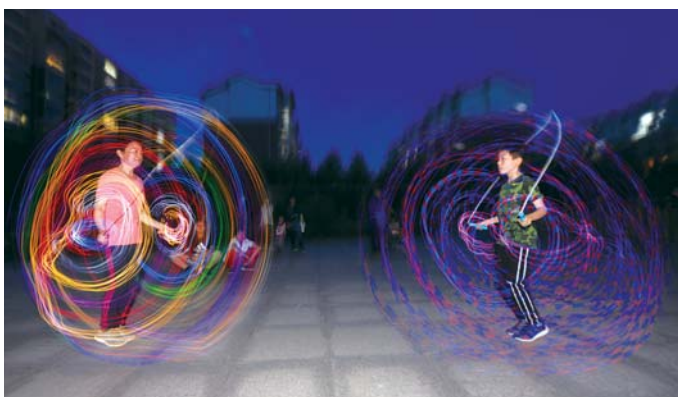




杨静走进小辛庄小学,无偿地教授孩子们跳绳的有关技巧。



杨静在家里做跳绳摆臂练习。



杨静在广场上和孩子一起做跳绳表演,引得观众连连喝彩。



第46期

跳绳舞动青春

□图/文 记者 金灿

“绳如虹飞转,人似蝶翩跹。花式千百变,欢乐满心间。”说起跳绳,想必大家都不陌生。但是能把跳绳跳得如此之快的人却没有几个,今天我们走进跳绳达人杨静的生活,去感受一下跳绳带给我们的魅力。

杨静,1966年生于山东济南,退休前她曾是华能济南黄台发电有限公司的一名职工。与跳绳结缘,还要从二十年前的一次体检说起。当时检查出来她有重度脂肪肝,医生建议她回家减肥,跑步太占场地于是她就想起了儿时玩的跳绳。刚开始就是简单的单摇跳,每天坚持四十分钟,经过半年时间的坚持她的脂肪肝已经消失了。就这样,她更加地喜欢上了这项运动。

为了更加科学系统的训练,她有缘结识了自己的恩师胡平生先生。在胡先生的引荐指导下,她看到了跳绳世界更加广阔的一面。不仅在自己的技术上有所提升,还学习

了很多花样表演,最为有益的是她结识了很多跳绳的朋友。后来她参加了很多跳绳比赛,到目前为止,她共获得50金、10银、1铜,取得了骄人的成绩。

一根小小的绳子,在她手中上下翻飞,划出一道道美丽的弧线,时上时下,人随绳动,绳随人跳。只见她的两条腿像装上了马达一样,左右交替,轻盈灵动,熟练的技巧和精湛的表演无不令人拍手称赞。不只是为了训练,更是为了大力地推广跳绳这项运动,现在的杨静几乎每天都会去广场上训练表演。除此之外她还经常走进学校,免费给孩子们上课,用自己学到的经验和知识教孩子们如何更加规范地学习跳绳。看到越来越多的人加入到跳绳这项运动中来,这就是她最大的快乐与动力。

二十多年的不懈坚持,跳绳的舞动是对青春最美的诠释。杨静希望自己能够一直跳下去,也希望更多的人加入到这项运动中来。



在济南跳绳培训课上,杨静做出动作示范。



辛勤的汗水换来的是光辉的荣誉。