

一桨一板,“乘风破浪”的小小少年



八月盛夏,湖光潋滟。上午九点,海珠湖畔已集合了数十位小朋友和家长。在接受了半小时的理论教学后,孩子们迫不及待地穿上救生衣,一个接一个跳上桨板,双手紧握住划桨,像成群结伴的“小鸭子”一般,雄赳赳气昂昂地划向湖道中央。

“双减”政策落地一年以来,越来越多的小学生甩开书包,扔下作业,投身到各式各样的课外活动。简单易学的桨板运动便是其中一项受欢迎的消暑活动。

桨板运动起源于美国夏威夷,由于其门槛低、玩法多、安全性高,近年来在我国已发展为新兴的水上大众运动。桨板运动所需器械很简单,一块约三米长的船板、一根划桨便是全部,只需掌握上下水、划行、停止三个动作便能在水面自由划行。

这一天,在教练的带领下,孩子们认真地脚踩船板,手持划桨,在湖面自由划行“乘风破浪”。然而没过一会,小孩子调皮贪玩的天性显露无遗,纷纷在水上撒起了野:有的趴在船板上,用双臂做桨,在湖面上扑棱;有的划着桨横冲直撞,直到快撞上岸边的浮台才停了下来;有的用划桨打起了水仗,用划桨舀起水哗啦啦地泼向小伙伴;还有的“扑通”一声跳下水,又迅速爬上船板,把桨板玩成了跳水。临近晌午,毒辣的阳光晒得孩子们的脸颊红扑扑,却丝毫没有减退他们的热情。

实际上,这其中的绝大部分小朋友此前从未接触过桨板运动,8岁的苏天恩便是桨板新丁。刚刚上岸的他划得满头大汗,却不掩兴奋地分享自己的运动体验。“今天我学习了身体不接触水,用桨划水。”苏天恩说,以前的暑假总离不开两个字——作业。“我要不就是在外婆家写作业,要不就是在自己家写作业。”现在,苏天恩终于有了更多的时间放下学业,享受这场贴近自然的户外运动,“做完作业就可以玩了,可以玩又可以锻炼身体,很开心!”

龙思辰、龙思宇姐弟当天顺利通过了桨板 Level1 的考核。对即将小升初的姐姐龙思辰来说,这是难得的户外运动机会。“玩桨板可以消暑,而且海珠湖风景很美,可以呼吸到新鲜空气。”而对活泼好动的弟弟龙思宇而言,更重要的是桨板运动没有严格限制。“以前放暑假我也去玩过水上运动,很多项目都有身高和年龄要求,我喜欢玩的都不能去玩。”龙思宇说,“而且桨板浮在水面上,就像躺在白云上,感觉很轻、很舒服。”

桨板教练陈治添表示,由于桨板运动的参与门槛低、安全系数高,得到了很多家长的认可,小朋友参与桨板运动的数量在两年间增长了近两倍。“来玩桨板的孩子们有八成不会游泳,但桨板降低了他们对水的恐惧,回家后变得愿意去学游泳了。”由于是户外运动,桨板还可以让孩子放下电子产品,走出家门锻炼身体,欣赏自然风光,呼吸新鲜空气。不同时节,桨板运动会结合不同的游玩项目增加趣味性:“三月划着桨板去赏花,四月划到海珠湿地观鸟,五月可以进行水上踏青,六月就划去看龙舟。”陈治添介绍道。



■桨板运动第一课,教练教小朋友划桨动作要领。



■下水前,小朋友们举起桨板齐声加油。



■一块板、一支桨,在炎热的夏季,小朋友脸上洋溢着灿烂的笑容。



■平静的湖面上,孩子们借着一块板和一支桨就能如鱼一般畅游。



■教练带着小朋友们划着桨板绕湖一圈。



■划桨动作熟练后,小朋友在水中撩水花玩游戏。



■教练带着小朋友解锁桨板新玩法:拼板花。小朋友可以在桨板上围成圈坐步做游戏,锻炼他们的自信和勇气。



■小朋友在学习桨板翻板时如何救人。



■中午1点,教练给小朋友身体淋水,以防高温中暑。

■海珠湖上,一群小朋友用桨板拼板花玩游戏。在桨板上观湖光山色,是“双减”后暑假的精彩活动之一。



扫一扫,看视频