



↑ 挥拍训练。

→ 在我市一家羽毛球馆，暑期练球的学生很开心。



暑期掀起运动热 挥洒汗水欢乐多

——“成长的夏天”系列之强身健体篇



城中体育园里，学生正在进行网球训练。



学生们在老师的指导下练习霹雳舞。

〇〇全媒体记者 覃林薇 覃科

夏日炎炎，挡不住市民们的运动热情。近日，记者走访我市多个运动场所发现，越来越多的中小學生选择趁着暑假走出家门，来到户外挥洒汗水、强健体魄。

“抬手、挥拍！”伴随着球拍击球的清脆声响，场上的小运动员快速移动，调整姿势，迎接对手的回击。7月16日上午10时许，在柳南区龙屯路附近的一家羽毛球馆内，记者看到30多名学生正有模有样地练球，享受运动的“充电”时光。

“今天是暑假班开班的第三天，报名的学员有50多人，大多数是5岁至15岁的中小學生。”球馆负责人甘婵媛介绍，很多家长看中打羽毛球可以锻炼身体、增强体质、促进生长发育的优势，主动让孩子趁着假期来学习羽毛球课程，因此学员的低龄化趋势也越来越明显。

柳州因水而兴、因水而美。近年来，结合本地资源发展的水上运动成了老少皆宜的项目。在柳州静兰水上

休闲运动中心，16岁的原紫轩正在和几名队员为两天后举行的2024年中国动力冲浪板公开赛做准备。

现场，原紫轩动作流畅地踏上动力冲浪板滑入水面，一边敏捷地绕过障碍物，一边在水面激起一个又一个水花。“站在动力冲浪板上追波逐浪的感觉很好玩，我很喜欢这项运动。趁着假期，我要抓紧时间训练，争取在接下来的比赛中拿到更好的名次。”原紫轩说。

国家动力冲浪板技能教练员巫荣华表示，平时学生们都忙于学业，所以一到暑假，就释放了他们爱玩、爱运动的天性，水上运动也格外受欢迎。“动力冲浪板项目是一种新兴的运动，虽然小众，但趣味性很高，一些原本比较内向的学员在接触这个项目后，性格变得比原来开朗了。”巫荣华说。

夜幕降临，城中区东环大道附近的一家街舞训练馆内人气正旺。霹雳舞老师孔令慧正在指导学生们学习一段新动作。很快，场下的学生们随着音乐节拍，做出撑地、旋转、

倒立等动作，场面动感十足。

街舞包括霹雳舞、爵士、嘻哈舞等多个种类，随着霹雳舞成为竞技体育项目，越来越多的年轻人关注到这个舞种并主动加入学习的队伍中，其中不乏中小學生的身影。今年10岁的林祺皓从5岁开始接触街舞，现在他正在系统地学习霹雳舞课程。趁着暑假，他还主动提出，要父母每天督促他练舞。“霹雳舞跳起来很帅，和其他队友一起斗舞也很开心。”林祺皓说。

一旁的家长杨先生正在陪8岁的孩子上霹雳舞课，这个假期他给孩子报了霹雳舞课和羽毛球课，希望孩子假期过得丰富一些，多学习几项技能。他笑着表示：“让孩子出门运动，也能减少在家看电视、玩手机的时间，好处太多了。”

与此同时，各城区的体育公园、足球场、篮球场、乒乓球馆等场馆，也成为我市中小學生们欢度假期的“舞台”，他们不光“舞”出健身热情，也“舞”出了假期的丰富多彩。