

夜上海

新民晚报

17

2021年
6月30日
星期三

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波

申之魅

跃动花样年华

◆ 陶邢莹

跳绳，几乎是每一个孩子从小就学的运动项目。传统计数跳法难免有些枯燥乏味，双飞、三飞、列队跳等花式跳法，往往更吸引人参与其中。你知道吗？现如今的花样跳绳，还将音乐、街舞、武术等技巧融入其中，让跳绳更动感、更时尚。

这不，来自上海体育学院的跃动花样跳绳队，已多次登上国际舞台，一根绳子，让全世界感受到中国文化的魅力。前不久在上海体育学院举行的国际奥林匹克日“为奥运喝彩”活动上，跃动花样跳绳队的世界冠军们给众多嘉宾带来了一场精彩的表演，赢得满堂彩。



扬中华文明

为了在不同的场馆进行表演，跃动精心准备了5套表演节目，时长从3分钟到6分钟不等；而且，每个节目都做到了中巴元素的融合，巴西花样跳绳冠军、世界跳绳推广大使 Vivien 全程参与表演，在演员阵容上体现“中巴合作”。那次表演，中国队员将武术、京剧、古典音乐等中国元素融入其中，展示了中国传统文化。

自抵达巴西之后，上海跃动花样跳绳代表团先后在巴西的中小学和体操馆的联谊活动中亮相，他们还走进巴西的农庄、街头，与巴西

的花式足球互动表演，通过一根绳子将中国传统的跳绳与巴西的花式足球串联到了一起。

由于演出效果超出预期，奥组委提出了加演的要求。跃动的献演次数从35场变成了51场。

事实上，早在2010年世博会期间，跃动便上演50余场表演，初露锋芒，受到广泛好评。据了解，自2003年以来，上海体育学院率先在高校中开展花样跳绳的研发与推广，提高了跳绳的娱乐性和观赏性，开创出融竞技和表演于一体的现代花样跳绳运动。

焕发新生命

跳绳运动在中国已有数千年的历史，唐宋明清都有记载。唐朝称跳绳为“透索”、宋称“跳索”、明称“白索”、清称“绳飞”，民国以后才称“跳绳”。《松风阁诗抄》有诗记载：“白光如轮舞索童，一童舞索一童唱，一童跳入光轮中。”这种加伴唱的跳绳游戏，娱乐性很强。

至今，大多数人以为跳绳只是民间游戏，殊不知跳绳已经发展成为了一项正式的运动。2018年，国际跳绳联盟正式成立，跳绳的范畴更为广泛，它不仅包括了花样跳绳，还有速度跳绳等。

跳绳也有国际赛事，2014年起，跃动率领



上海市一批爱好跳绳的中小學生，开始踏上跳绳世界杯的征程。其间，跃动还诞生了多位世界冠军！

如今在上海市民运动会上，花样跳绳已成为正式项目之一，除了有市民挑战赛，还有国际花式跳绳大奖赛等一系列精彩赛事。上海市民不仅可以亲身参与比赛，还可看到世

界顶级的花样跳绳赛事。

近年来，家庭跳绳健身又开创了一种全新模式。由跃动开发的智能跳绳以及跃动跳绳App在上海体博会上发布，开启智能跳绳新时代。

技术上，跃动智能跳绳采用三霍尔电磁场核心技术，让每一次跃动都算数，重新定义了“精准计数”。跃动智能跳绳App入选上海文创资金支持项目，打造跳绳运动一站式体验平台，开启了智能跳绳“新玩法”。市面上的跳绳App大多是为智能跳绳记录而服务，仅限于跳绳计数、卡路里消耗、排名等功能，跃动创新性地开发了多种与跳绳相关的模块，包括定时计数、定数计时、在线竞赛、活动挑战、跳绳KTV等板块。

当传统跳绳焕发新生命，变得更加时尚，更具青春活力，全民跳绳的美好愿景成为可能。

练门道

跳绳的好处

跳绳是一项极佳的健体运动，能有效训练个人的反应和耐力，有助于保持个人体态健美和协调性，从而达到强身健体的目的。

跳绳每小时消耗体内热量约1000卡路里，并且使人维持在与慢跑大致相同的水平，不过它却可以避免因跑步而产生的膝、踝伤害的困扰。

目前，国际比赛一般设五大项，分别为计数赛、集体速度赛、花样赛、集体自编赛、规定赛和传统特色跳绳等。

在花样跳绳中，运动员可以充分发挥自主创新精神，在个人花样、同步花样、车轮花样、交互花样等比赛中，高超的难度技巧和极富创意的动作编排使得花样跳绳成为一场视觉盛宴。

