

课堂内外

# 初学游泳 学会这些技巧很重要



游泳是一项很常见的运动,现今越来越多的中老年人也加入到这个队伍中。资料显示,游泳是一种对身体伤害最小的运动,长期坚持游泳对身体很有好处,因为游泳的运动量可大可小,控制起来比较容易,还特别适合骨关节状况不好的人。学游泳并不是件难事,只要学会技巧,勤于练习,很快你就会在水中驰骋。

## 识水性学漂浮

学游泳不能对水产生恐惧,为了快速学会游泳,初学者先在浅水区戏水,通过水中跳跃、脚离地等方式感受水的浮力,通过用手划水来体验如何在水中让身体移动。

## 学会在水中憋气

初学游泳的人都要过水中憋气这一关。很多人会担心水呛入口中和鼻子中,在学习游泳时可以先尝试在浅水区域用鼻孔吹气的方式,再感受一下头部没在水中的感觉。其实憋气入水时,水是不容易进入鼻孔的,而只有在慌张的时候,水才会

入口鼻中,所以多尝试在水下憋气,有利用快速掌握水性,并学会在水中呼吸。

## 练习划水和踏水

初学者可先借助游泳圈的浮力让身体漂浮在水面,然后感受用手划水,让身体向着指定方向移动,逐步体会游泳时手的作用;同时要学会用脚踏水,动作不能太快,要有节奏地向下踏,感受如何让身体更多部位露出水面,以及在脚的作用帮助下身体移动。

## 请陪练指导

请陪练指导游泳是一件很有效的办

法:一是陪练可以给初学者做示范,二是可以在旁协助初学者练习。这样不仅交流方便,也可增加初学者的信心 and 安全感,此时初学者一定要多观察,这样学游泳会更高效。

当初学者对水性和水中漂浮有了一定经验后,为了能更系统地学习游泳,建议报个游泳班,此方法能让游泳学习者学到不同的游泳方法和技巧,遇到问题时,可以得到更专业的回答。

当然了,为了能学好游泳,初学者应多下水多练习才是关键的,还要注意学习游泳期间的安全措施,更要提前掌握一些游泳健身安全小知识。

中老年游泳教练 王军

段子时间

### 【给你面子】

老伴儿退休后,不甘寂寞,到小区附近的一家公司打工,家里的一日三餐自然轮到我来做。然而老伴儿在吃饭上比较挑剔,不是说我做的菜难吃,就是说放的调料少了没胃口。总之,我能得到老伴儿认可的时候并不多。

一天吃中午饭的时候,老伴儿又对着我炒的一道菜发表“意见”。我说:“既然你说不好吃,可也没少吃呀。”只听老伴儿说:“你都辛辛苦苦做出来了,不吃能对得住你吗?我多吃是为了给你面子。” □李朝云

### 【不用牙咬糖】

那天在商店买东西,小孙子嚷着要吃奶糖。我说:“小孩子不能吃糖。”小孙子问:“为什么?糖就是给小孩子吃的嘛。”

我告诉他:“糖吃多了会长蛀牙的。”

小孙子说:“长就长,我不怕。”我吓唬他:“牙齿坏了,怎么吃饭?没有了牙齿,你怎么咬糖?”

小孙子眨巴着眼睛不说话了。就在我准备离开商店时,小孙子拉住我说:“爷爷,我不需要牙咬糖,我用舌头舔还不行吗?” □汪小弟

纸上课堂

炫耀一刻

## 控制好气息 葫芦丝吹得更有韵味



现在很多中老年人都学习吹奏葫芦丝,因为葫芦丝音乐悠扬、委婉、柔美,深受广大葫芦丝爱好者的喜爱,也比较容易入门,但是在学习葫芦丝的过程中,很多中老年人吹的曲子比较生硬,不悠扬,不够美,也经常会碰到一些坎儿和难题。今天笔者就分享一下,中老年人在吹奏葫芦丝过程中,如何表达出葫芦丝的韵味。

在练习吹奏葫芦丝的时候,一定要有意识地控制自己的气息,气息要有点变化,要吹出轻重缓急,要特别注意吹气和送气的区别。

吹气是指很多人将一个音阶直接一口气往下吹的,就像一条直线,这种音就是生硬的,音波非常燥,初学者都是吹出这种音,没有感情,这是不对的。

送气讲的是在吹一个音阶时,要慢慢地、有感情地把音波送出去,把这个声音轻轻地送走。要控制气息,轻轻地吹,这样送气音波是非常柔美的,也不生硬,这种音波就是非常舒缓的,而且没有那么燥,且有感情。

打个比方,就像一个人出远门,自己走和有亲朋好友送行的感觉是有差别。把这个道理放到葫芦丝的吹奏中,就是轻轻地、有感情地把音波送出去。

当理解了吹气和送气的区别之后,很快就能吹奏出好听的乐曲了。

再有就是吹奏乐曲的时候,一定吹奏出强、弱、次强、弱的区别,要有这种意识,并且要刻意地去练。当你吹得非常熟练了,就能体会到怎么控制气息和感情了,这样吹出来的乐曲,听起来就非常有味,有感情。

□中老年乐器教师 胡谷增



国画《江山如画》

作者 黄文英

## 西江月·雨水

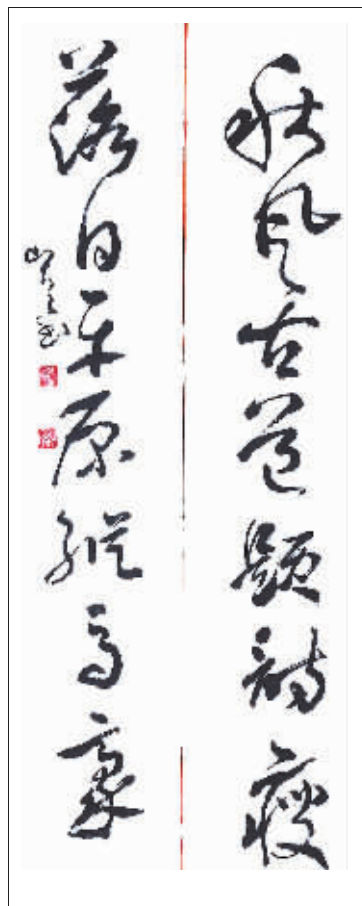
□高国庆

雨水萌绿树梢,复又银装环绕。已到柳叶放蕊时,飘雪花撒美俏。冬吹北风呼啸,春风细腻柔娇。亭台楼阁雾纱罩,别寒温暖相抱。



摄影《江畔落日》

作者 浪淘沙



### 书法

作者 周贤芝

秋风古道题诗瘦 落日平原纵马豪

与您约稿

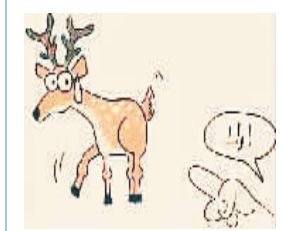
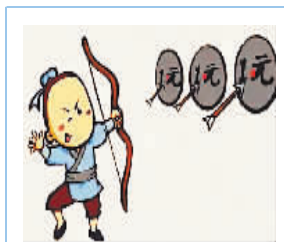
秀出书画佳作,分享诗歌、散文等,欢迎提供原创图文。文章字数在300-800字之间;书画图片大小在1M以上,并注明姓名及联系方式。作品请发至1372136484@qq.com。

智慧树

### 【趣味益智题】

1. 一个手无寸铁的人钻进狮子笼后,为什么毫发无伤?
2. 李大爷熟读兵书,可是每次下象棋都会输给别人,请问他用的是什么兵法?
3. 天气越来越冷,为什么赵大叔不多加件衣服,反而要脱衣服?
4. 买一双高级老年防滑鞋要268元8角6分钱,请问买一只要多少钱?

### 【看图猜成语】



(以上答案见2版)