

本来素不相识，却因共同爱好成为好朋友 柔力球结下的姐妹情缘

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏

早上6点多，在市区嵩山路沙河桥附近的一个广场上，就能看见一对练习柔力球的飘逸身影，这就是嵩山社区的柔力球姐妹陈玉奇和朱彦连。7月17日，趁她们在郾城区嵩山社区舞蹈室内排练节目的空档，记者采访了她们。

同练柔力球 姐妹俩相识

63岁的陈玉奇和62岁的朱彦连本是素不相识的两个人。十年前，在郾城区钟楼广场健身时，因为对柔力球有着相同的喜爱，两人结下情缘。

“当时只有很少的人打柔力球，开始还有老师教，后来连老师也没有了，我们便开始跟着视频自学。”陈玉奇说，自己是个性格外向的人，平时也喜欢结交朋友，与朱彦连认识后两人一见如故，便经常相约一起健身、练球。

那个时候两人都在淞江路西段附近住，便经常去钟楼广场上练球。后来，两人分别搬了家，但相距也不远，便又约着到河堤上练习。“每天早上5点起床到河堤上，练习到7点半左右各自回家。”朱彦连说，别看她们两个都退休了，但平时还都有工作，她是在女儿办的小食品厂工作，而陈玉奇有自己的生意，还在保险公司兼职。

“时间都是挤出来的，我们从来不影响照顾家庭，工作也做得很好。”陈玉奇对记者说。



陈玉奇和朱彦连表演柔力球。

苦练基本功 组建柔力球队

柔力球是由运动者手持一种特制的拍子，通过用弧形引化的方法将球抛来抛去，可以二人对抛、单人独练、几个人互传或隔网竞技，以达到健身、娱乐、表演和竞技的一种运动项目。

陈玉奇说，柔力球很多动作看似软弱无力、轻松自在，然则力度拿捏、方位掌握均不容易，一场球下来，轻则汗流浹背，重则腰酸腿软。正是因为较难练习，很多人难以长期坚持。

“为了一个动作，需要反复练习。”朱彦连笑着对记者说，有一次她们跟着视频学了一套新动作，由于动作难记，她私下里一直在心里揣摩，一天晚上正在做饭时，她脑海里突然冒出一个动作，感觉很不错，拿着锅铲就在厨房里练习起来，弄得家人哭笑不得。

家里的床是练习柔力球的最好场地。“动作不熟练时，球总是会掉，在床上练，被子柔软，球掉上去不会滚丢。”朱彦连说，她们的坚持也吸引了相同爱好者，只有大家愿意学习，她们就积极地教，如今球队已有20多人。

参加模特表演 生活丰富多彩

采访中，陈玉奇和朱彦连即兴表演了一段柔力球。只见她们舞动着手中的柔力球，时而跨步、时而转身。抛投、背传、竖旋、平拍360度旋转等一个个动作，既有传统的韵味，也有时尚的舞姿，跳的人精神饱满，看的人赏心悦目。

陈玉奇说，她俩不光练柔力球，还是一支老年模特队的成员，经常参加一些模特表演。“我们虽然退休了，但在照顾好家庭的同时，也希望有一个开朗、阳光、健康的晚年生活。”朱彦连说，她每天的生活充实而又丰富多彩，感觉越活越年轻。

看着她们把生活过得这么丰富多彩又充实，陈玉奇和朱彦连的家人也都给予最大的支持。“陈玉奇还把她老公带动起来，他俩有空就去跳跳交谊舞，浪漫着呢。”朱彦连说，每天抽出时间锻炼，见见面聊聊天，真的是一种幸福。



中小小学生研学夏令营开始报名啦

2018年《漯河日报》小记者研学夏令营开始报名啦！我们为孩子精心挑选不同主题风格的夏令营活动线路，每一条线路都是经过漯河日报社小记者俱乐部精心挑选，反复考察，并加入小记者特有的元素，全面拓展学生视野，提升综合素质。来吧，让我们一起度过一个缤纷多彩的暑假，走一程突破自我的研学之旅。

咨询热线：3134517

18739565758（微信）

16639565758（微信）



海图腾·威海军事成长夏令营

非小记者2880元，凭小记者证立减200元(2680元)，两人同行可享受小记者价。
汽车7日
发团时间：8月6日



中华恐龙园 江南研学

非小记者1680元，凭小记者证立减200元(1480元)，两人同行可享受小记者价。
汽车4日
发团时间：8月6日



梦幻迪士尼

非小记者3080元，凭小记者证立减200元(2880元)，两人同行可享受小记者价。
双卧8日
发团时间：8月3、10日



小小特种兵·军事夏令营

非小记者2080元，凭小记者证立减200元(1880元)，两人同行可享受小记者价。
汽车6日
首发团时间：8月6日



京彩万花筒|北京智慧探索营

非小记者2580元，凭小记者证立减200元(2380元)，两人同行可享受小记者价。
去高返卧6日
营期：7月30日，8月2、6、9、13、16日



双岛奇遇+营地露营+夜宿海岛|大连成长营

非小记者3180元，凭小记者证立减200元(2980元)，两人同行可享受小记者价。
双卧8日
营期：7月23、27、30日，8月2、6、8、10、13、15、17日



国学开营+海岛环游+土楼夜宿|厦门成长营

非小记者3080元，凭小记者证立减200元(2880元)，两人同行可享受小记者价。
双卧7日
营期：7月30日，8月2、6、9、13、16日



骑乐青海行

非小记者3280元，凭小记者证立减200元(3080元)，两人同行可享受小记者价。
双卧6日
营期：7月20、25、27日，8月1、3、8、10日



山水密码|跟着课本读桂林

双卧6日，非小记者3280元，凭小记者证立减200元(3080元)，两人同行可享受小记者价。
营期：7月23、30日，8月6、13、20日



“印象熊猫”四川营

非小记者2980元，凭小记者证立减200元(2780元)，两人同行可享受小记者价。
双卧7天
营期：7月31日，8月7、14日



“长隆宝贝”广州+巽寮湾营

非小记者3280元/3680元，凭小记者证立减200元(3080元/3480元)，两人同行可享受小记者价。
双卧6天/单高6天
营期：7月24、31日，8月4、7、11、14、21日



“西游小糖人”西安营

非小记者2580元，凭小记者证立减200元(2380元)，两人同行可享受小记者价。
双卧5天
营期：7月31日，8月7、14日



“长江7号”重庆+长江三峡+宜昌营

双卧+游轮6天，非小记者3080元，凭小记者证立减200元(2880元)，两人同行可享受小记者价。
营期：7月31日，8月7、14日



“小鬼当家”拓展营

非小记者1780元，凭小记者证立减200元(1580元)，两人同行可享受小记者价。
双汽5天
营期：7月24、31日，8月7、14日



小记者凭证立减200元，两人同行可享受小记者价，营期详情咨询客服 18739565758