

【宣州区老体协】 舞蹈分会积极开展持杖操研习活动

通讯员：束军毅/责任编辑：陈治军

近年来，宣州区老体协舞蹈分会，在会长束军毅的带领下，积极开展持杖操研习活动，组成了宣城市第一支持杖操表演队。



持杖操，无论是支撑运动还是手掌花，其最大优势就是能独立完成许多徒手操无法完成的动作。用手杖做操与徒手做操相比，可以锻炼的部位更加全面，关节活动更加到位，极度的拉伸更加充分，从而达到更好的健身效果。

束会长 2019 年参加安徽省“国寿杯”第五届老年人运动会，在运动会的开幕式上，看到了池州市健步走协会表演

的持杖操，就开始了持杖操的学习活动。回到后，就组织了队伍。经过半个月的强化训练后，舞蹈分会持杖操表演队就成功地参加了“优生活”羊奶店举办的店庆活动，广受好评。

几年来，舞蹈分会持杖操表演队参加了许多次演出。每次演出，都给人耳目一新的感觉。

