



一根跳绳 在他手中像被施了魔法

在乐山广场上,每晚7点过,49岁的黄历总是会成为关注的焦点。伴随着动感的音乐,他用手中的一根跳绳,完成了转身跳、编麻花等多种花式动作。他的作品上传网络后,受到网友的关注和点赞,很多网友称:“颠覆了我对跳绳的认知,简直太炫了。”

3月15日下午,黄历应邀提前来到乐山广场。他打开手机音乐,便开始抛绳、接绳并跳起来。只见他一会儿侧身斜跳,一会儿双臂交叉跳,一会又绕旋跳。一根细细的跳绳,在他的手中像被施了魔法一样,绳子在前后左右不断翻飞,跳姿也变幻多样,非常酷炫。

“刚才跳的叫虎扑跳,这个叫小燕飞。”黄历向记者介绍,他今年49岁,家住乐山中心城区白燕路,是一家公司的普通职员。以前为了陪儿子锻炼身体,便开始练习跳绳,并深深喜欢上跳绳。没有老师教,他就在网上寻找教学视频,通过慢动作,反复模仿练习。每学一个新动作对他

来说都是过一个难关,有时候需要几个月甚至一年,而坚持是他唯一的秘诀。6年来,他不仅学会了六七十种花式,一分钟还能跳260个左右,收获了成功的喜悦。而他的儿子小黄也在跳绳中懂得了吃苦耐劳的道理,并于2020年如愿考入一所重点大学,多次在跳绳比赛中获得第一名的好成绩。

“跳绳运动对设施、场地要求不高,一根跳绳的投入成本也比较小,既能充实业余生活,还能锻炼身体。”黄历告诉记者,在自己的跳绳过程中,有很多家长带着小朋友慕名而来,跟着他学习跳绳,他总是免费地耐心给予指导,已经教会了10多名小朋友跳绳。

“看着孩子们快乐、开心地跳绳,我特别有成就感,为他们骄傲。”黄历也期待着,乐山能有更多“绳友”与他一起,解锁三人车轮跳、跳长绳等更多花式技能,一直幸福地跳下去。

记者 张波 文/图

“夜讲堂”： 激发民警工作热情

本报讯(记者 李明江)3月15日,五通桥区公安分局队伍教育整顿“夜讲堂”正式启动。“夜讲堂”围绕政法机关“政治属性、人民属性、法治属性、社会属性”四个基本属性进行了系统性、规范性解读和学习。

经过一个小时的学习,全体民警对政法机关四个基本属性有了更加全面的理解,对四个基本属性在公安工作中的具体体现有了新的认识。课后,民警表示,通过学习,对开展公安队伍教育整顿的重要意义有了更深入的领会,将充分利用分局“夜讲堂”平台,提高政治站位,积极开展教育整顿工作,激发工作热情。

天天彩经 广告

福彩昨日开奖

彩种	期号	开奖时间	开奖号码
快乐8	2021065期	2021-03-16 (二)	03 06 09 10 17 18 21 22 34 36 37 39 46 52 54 59 63 64 76 77
双色球	2021027期	2021-03-16 (二)	05 07 09 16 20 26 08
福彩3D	2021065期	2021-03-16 (二)	8 0 5 试机号: 4 2 4

体彩昨日开奖

“排列3”第21065期开奖公告
本期开奖结果: 6 4 2
本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金
直选	4,207注	1,040元
组选3	0注	346元
组选6	28,732注	173元

“排列5”第21065期开奖公告
本期开奖结果: 6 4 2 9 4

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金
一等奖	7注	100,000元

“7星彩”第21029期开奖公告
本期开奖结果: 5 5 4 4 0 8 + 6

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金
一等奖	3注	5,000,000元
二等奖	8注	53,057元
三等奖	31注	3,000元
四等奖	1,058注	500元
五等奖	16,866注	30元
六等奖	776,208注	5元

183,395,200.48元奖金滚入下期奖池。

广告

春风十里不如你 “翻倍赢家”有好礼!

满目春风拂面来,幸运好礼正当时!一款体彩游戏让你体验多重幸运,5G手机、智能手表、羽毛球拍套装、智能跳绳等众多好物等你来拿,如此让人心动的诱惑,你怎能错过?

3月15日,体彩“鸿运开 翻倍赢家有好礼”活动正式启动!新鲜好玩的“翻倍赢家”即开票、多种幸运礼品任性送、线上线下“好运”互动,让广大购彩者感受翻倍精彩、多重快乐!

畅玩“翻倍赢家” 感受“中奖翻倍”

“翻倍赢家”即开票是体彩最新推出的一款“财富类”主题游戏,是以“翻倍”为特色的家族票,现已在全国体彩实体店惊喜上市。它共有5元、10元、20元三种面值,票面设计以紫、蓝、红三种颜色为主,票面上具有冲击力的数字,让购彩者享受极致“中奖翻倍”的乐趣。

玩法上,“翻倍赢家”即开票主要以找中奖符号为主,游戏规则简单易懂,不管是资深购彩者还是新手购彩者都可以试试手气,轻松体验强烈的中奖翻倍刺激。

面值5元的“翻倍赢家”即开票,最高奖金为20万元,8次中奖机会。具体游戏规则为刮开覆盖膜,如果出现倍数标志“1倍”“2倍”“5倍”“10倍”“20

倍”,即中得该标志下方所示的金额乘以该倍数;如果在通吃区出现“赢”标志,即中得刮开区内所示的8个金额之和。中奖奖金兼中兼得。

面值10元的“翻倍赢家”即开票,最高奖金为50万元,10次中奖机会。具体游戏规则为刮开覆盖膜,如果出现倍数标志“1倍”“2倍”“5倍”“10倍”“20倍”“50倍”,即中得该标志下方所示的金额乘以该倍数;如果在通吃区出现“赢”标志,即中得刮开区内所示的10个金额之和。中奖奖金兼中兼得。

面值20元的“翻倍赢家”即开票,最高奖金为100万元,20次中奖机会。具体游戏规则为刮开覆盖膜,如果出现倍数标志“1倍”“2倍”“5倍”“10倍”“20倍”“50倍”“100倍”,即中得该标志下方所示的金额乘以该倍数;如果在通吃区出现“赢”标志,即中得刮开区内所示的20个金额之和。中奖奖金兼中兼得。

购买“翻倍赢家”即开票,刮开覆盖膜,邂逅属于你的“幸运倍数”,这样好玩又刺激的游戏,快去实体店体验一下吧!

参与惊喜活动 开启“好运”模式

惊喜不止于此!体彩还同步推出“鸿运开 翻倍赢家有好礼”活动,带给购彩者更多重磅惊喜。

2021年3月15日9:00至4月11日23:59期间,用户只需购买任意面值“翻倍赢家”即开票,即可通过“中国体育彩票”APP或微信小程序进入“鸿运开 翻倍赢家有好礼”页面,参与“刮预埋符号‘运’领好礼”或“集‘乐小星’组卡赢好礼”活动,有机会赢取5G手机、智能手表、羽毛球拍套装、智能跳绳等多重福利,与好运不期而遇。

凡购买任意面值“翻倍赢家”即开票,在票面“通吃区”内刮出“运”字符,可通过“中国体育彩票”APP或微信小程序扫描票面左下角保安区二维码,领取智能手表一块。

同时,用户通过完成线上活动有机会收集“乐”卡和“小”卡,扫描任意面值“翻倍赢家”票面保安区二维码有机会收集“星”卡。当集齐“乐”“小”“星”3个组卡时,登录“中国体育彩票”APP或微信小程序活动页面,即可随机兑换5G手机、羽毛球拍套装、定制智能跳绳等奖品。

春风十里不如你,翻倍幸运等着你!目前,“鸿运开 翻倍赢家有好礼”活动已经开启!体彩的宠粉福利一浪高过一浪,“翻倍赢家”即开票等你体验,线上线下幸运活动已经就位,超值礼品也已安排,这样的惊喜活动赶紧参加吧!

乐彩