

康乐家园

赛会之星



队员们在跳舞

川韵舞蹈队： 和谐是我们最大的特点

□晚报记者 张燕 文/图

随着生活水平的提高,人们对健身越来越重视。8月10日,记者采访了在市里舞蹈比赛中屡次获奖的川韵舞蹈队。川韵舞蹈队队员告诉记者,她们不但在跳舞中获得了健康,而且在和谐的氛围中建立了亲如姐妹的友谊。

“除刮风下雨外,我们30多名队员每天早晚都要跳上一两个小时。”川韵舞蹈队队长曹华说,她们是在为附近居民提供一个健身场所,让大家在释放压力、放松心情的同时锻炼身体。本着这个初衷,她们坚持了十多年。

这些年来,她们所跳的舞蹈由原来的自由步,发展到现在的民族舞、古典舞、形体舞、健身操、印度舞等。虽然有老队员由于各种原因离开,但也有新队员加入,整个队伍基本稳定。队员虽然发生了变化,但大家都是心往一处想、劲往一处使。这一点在比赛中体现得更为突出。除非有特殊原因,所有队员都会按时到达排练点练习。回家后,有些队员在炒菜做饭时,甚至躺在床上睡觉时,还在想着舞蹈动作,不时比划一下。

“我们都想把舞蹈的精彩之处和队伍的良好风貌展示出来。”彭二田说,她在一个偶然的契机里接触到川韵舞蹈队,看她们跳得很美就想跟着学,可是自己的身体不协调跟不上节拍,就想放弃。这时,老师鼓励她学下去,又把动作进行分解,不厌其烦地教她。为了让她自信,在一次比赛中,老师特意推荐她担任领舞。

为了把跳舞的场景保存下来,李清老师自费买了一台录像机,并承担摄影、制作、上传等工作。李清说,虽然制作一个片子需要半天时间,但看到大家开心的笑容,也就心满意足了。

“我们都是因为爱好跳舞认识的。这么多年来,大家从来没有红过脸、吵过嘴,而是越来越亲,就像亲姐妹一样。大家天天见面还有说不完的话,一天不见面就打电话问为啥没来。”张霞老师说,和谐是川韵舞蹈队最大的特点。



大家在一起交流舞蹈动作

彭海燕： 扭秧歌也要 练好基本功

□晚报记者 王凯

伴随着优美的音乐,协调一致的步伐,整齐划一的团队动作,不仅考验着每一位队员对同一个动作的理解是否一致,还需要彼此的绝对信任。这既是健身秧歌的难点,也是它的魅力所在。秧歌具有悠久的历史,一直深受群众的喜爱,在我市有着广泛的群众基础。今年在三门峡举办的河南省第十二届老年人体育健身大会健身秧歌交流活动赛上,周口派出了由12名队员组成的参赛队,与来自全省的另外22支代表队一起参加了展演。

“现在,大家已经不再关注健身交流活动成绩的好坏,而是比较喜欢在一起相互交流和相互学习。看看外市健身秧歌的发展水平和学习他们的经验,对大家来说才是最重要的。”彭海燕表示,现在许多地方的健身秧歌发展得很快,而且出现了半职业化的趋势。队员们经常在一起健身锻炼,相互之间非常熟悉,默契度很高。

“这次比赛的强队是洛阳代表队、焦作代表队和郑州代表队。从他们的动作来看,每一位队员都能按照音乐的节拍做出几乎一模一样的动作,可见平时训练一定很多。周口没有固定的代表队,队员大多是从各秧歌队选出来的。在参加比赛的前夕,周口代表队的队员还没有固定下来。这导致了我们的训练水平远远不如外市强队。虽然如此,大家在赛场上仍表现出很高的水平,获得了评委们的认可。这和每一位队员扎实的基本功是分不开的。”彭海燕说。

彭海燕认为,健身秧歌是一项适合各年龄段市民参与的健身运动。练习健身秧歌不仅对身体的各个关节有好处,而且优美的音乐还可以缓解平时工作中的压力。但是,这些都需要练习者有一个好的基本功。健身秧歌有6个标准的基本步法,初学者一定要掌握这些步法。只有把这些步法熟练了,才能做好其他动作。此外,健身秧歌与一般的广场舞有所不同。广场舞不需要道具,而健身秧歌一般需要道具。

谈起我市健身秧歌的发展前景,彭海燕告诉记者,如今体育部门对健身秧歌的发展也很重视,一些乡下的秧歌队发展得很快,进步也很快。健身秧歌的前景非常好,希望能有更多的市民加入到健身秧歌的练习队伍中来。