



常青树

这场“舞会”由达人亲自操刀 排舞赋予她新生,将推广视为己任

本报记者 王品燚 文/摄

舞会起源于西方,最初主要流行于上层社会,是一种十分正式的舞蹈集会。近年来,随着排舞运动在各地兴起,排舞舞会这种形式也逐渐萌芽,因其新颖而又多元化的特点,深受舞友们的青睐。日前,白墙黑瓦旁,绿水青山间,来自浙、鲁、苏、沪的排舞爱好者走进省级农房试点村落——安吉大竹园村,感受了一番“异域风情”。百余名阿姨携手当地村民摇摆狂欢,为大家共同的爱好“放肆”一场。值得一提的是,这场舞会全是由省内的排舞达人陈萍带头操办的。

如果想当然地觉得陈萍能够做到这一切是因为天赋,那可就大错特错了:她的体重当初一度逼近180斤,甚至在开始学舞时,被老师认定为“根本不会跳舞”。那到底什么让她发生了这样的转变?

今年已经53岁的陈萍告诉记者,当时她学习跳舞靠的是“笨”办法——看视频模仿练习,而仅仅观察视频上老师的动作,对于站姿、舞步等方面就会顾此失彼。“这也难怪会得到‘根本

不会跳舞’这样严苛的批评。”陈萍回忆起当时那段略显灰暗的时光却也没有显得不开心,她表示,这都是她人生中很重要的经验,是一笔弥足珍贵的财富。她表示:“被老师批评其实也是一件好事,如果没有他们当时对我的严格要求,我肯定不会有现在的成就。”从那之后,陈萍开始从细节着手,经历了一年卧薪尝胆般地苦练,她的舞技有了长足进步。

“跳排舞时脚步在地板上的滑动,就像在和地板谈一场如胶似漆的恋爱一样,要用心,用情。同时,跳舞要合理地发力,适当用力,很多人说我跳舞轻盈,到现在,我的膝盖不仅没有受到损伤,反而有所改善,这就是科学用腿的好处。”一年后,她这份用心和努力换来了应有的回报。“当时那位老师再次看到我跳舞后,对我说你是最棒的。那感觉,比喝了蜜还甜。”陈萍说到这段经历,显得畅快淋漓。

在舞技有所小成后,陈萍又凭借自己出色的英语水平,将排舞之路从国内推向了世界:“排舞对我来说更像一种社交手段,让我跟世界各地的



舞者有了共同语言,能够更好地沟通交流。”说起这,陈萍像打开了话匣子,从国内到国外,从跳舞到编排,滔滔不绝。

说起这次的舞会,陈萍说,她这次准备了探戈、伦巴、恰恰、西海岸摇摆风在内的20多首潮流舞曲,全部跳完至少需要1个小时以上,对于

排舞爱好者来说可谓是一场饕餮盛宴。“我这次组织的排舞舞会在国内并不多见,但是我希望能够通过这样的一种方式,让更多的人接触排舞、了解排舞。”她表示,她自己是亲身感受过排舞带给自己的变化,她现在更希望有更多的人能够因排舞发生好的变化。



享健康

这个运动之家 个个有一手 童萍:活到老,就会运动到老

一身运动服,扎个马尾辫,已经50出头的童萍看上去还显得很青春。前不久,她在杭州市老年人乒乓球比赛中勇夺女子单打冠军,“追求年轻是女人的天性,但快乐从来与年龄无关,精彩生活取决于你的心态。”

之所以对乒乓球情有独钟,童萍说是受儿子影响。“儿子从小身体不好,上世纪九十年代初期能选择的运动项目又不多,就让他到杭州市少体校练乒乓。初二那年他转学网球,后来因网球被浙大特招。”

2008年,整天忙于工作的童萍病倒了,婚姻也亮了红灯。在人生低谷,童萍想到了运动健身换个活法,项目就是儿子玩的网球和乒乓。“最初我特别喜欢打网球时那种潇洒,结果打了一两次就发现体能跟不上,只

好选择运动量小的乒乓球。”

有了目标,童萍就开始在网上找“搭子”练球,正好发现家附近骆家庄就有一个十多人的小团体,他们大多是从诸暨、衢州等地来的小年轻,童萍就去试一试。

“其实代购并没有想象的那么大,大家都是以球会友,还亲切地叫我‘百合姐’。”一开始肯定输多赢少,但童萍自有办法,“谁赢得多、技术好,我就一连好几天拉着他打。反正就是靠着脸皮厚,等到大部分人都打完了,技术自然就好了。原本乒乓桌左右移动几次就气喘吁吁,现在一连打几小时都没问题。”

现在,打球成为了童萍每天的必修课,每周固定一次去黄龙老年馆,其他时间都在留下街道的球馆打。

近几年,她还加入浙江省宿将乒乓球协会开始在全省范围内组织各种乒乓邀请赛。“各地球友一听说是我在张罗,都争着报名。不过组织比赛比纯自己打球累多了。”

“之前整天忙于工作,精神状态不好;现在打球四处跑,人很开心快乐。”在桐庐举行的杭州市中老年人乒乓球比赛中,童萍从200多名乒乓好手中脱颖而出,第一次夺得女子单打冠军:“这是我打球十年来最开心的一件事。”

今年,童萍升级当了奶奶,儿媳媳妇以前是游泳专业队的,这个运动之家就有了“造星计划”——准备从2岁开始让孩子熟悉水性,有机会就送到专业队去学游泳,“他爸妈这个运动基因可不能浪费。”

(通讯员 蒋升)



运动汇

舞步健身操 展老人风采

本报讯 日前,松阳县乡镇街道快乐舞步健身操交流活动在市民广场举行。

扭动的舞姿、挥舞的绸带、整齐的动作、精美的服装,充分展现了田园松阳的风采。家住市民广场附近的张大伯一边看着表演,一边随着音乐不住扭动。他表示,类似这样活动的举办既能调动老年人的兴致,又能让健身操得到推广:“我们老年人平时的活动比较少,只要有机会,就需要大力推广,让更多的老年人能够享受到运动带来的快乐。”张大伯说,这样的活动不仅能满足老年人身体上对运动的需求,还能保障老年人心灵的空虚。

据悉,来自松阳全县各乡镇街道的19支代表队400余人参加了展示交流,其中有14个乡镇街道获得优胜奖,5个乡镇获优秀奖。

举办健身操展示活动,主要目的就是宣传和弘扬健康生活理念,展示松阳县近年来群众文化体育建设成果和广大老年朋友的良好精神风貌。希望通过本次活动,带动更多群众形成“我运动、我健康、我快乐”的理念,为助推“健康松阳”建设发挥积极的作用。

(通讯员 李德贵)

“兜”住快乐

日前,省新时代老年人兜球交流活动在余姚市全民健身中心举行,来自杭州、宁波、衢州、金华等地的150余名老年人参加了兜球交流活动,相互切磋球技。

通讯员 张辉 文/摄

