



# 嘉兴体育报

## 海宁健身教练登上央视大舞台 想组建健身操协会,让海宁充满歌舞的快乐

临近春节,央视热播节目《直通春晚》又火了。今年的《直通春晚》采用直播形式,现场投票。春晚总导演将到现场进行节目筛选,选出最优秀的节目登上春晚舞台。在这个大舞台上,出现了一个海宁姑娘的身影,她的名字叫孙梦云。

孙梦云今年25岁,毕业于海宁卫生学校,她五官精致,笑起来如邻家女孩般可爱。与大多数同学走的路不一样,孙梦云毕业后没有选择医护工作,而是凭借学生时代的舞蹈功底做起了舞蹈教练。现在,她已经是海宁鸿翔健身会所的一名明星教练。

“在健身会所做教练4年多了,一开始教舞蹈,后来渐渐开始教健身、塑形等课程。”孙梦云说:“挺感谢当初的决定和如今健身教练的工作,不然我也没有机会登上央视舞台。”原来,在健身会所工作的这几年来,孙梦云时不时地要去参加教练培训课程。在一次培训中,她认识了一位培训导师。1月初,这位导师说想要招募舞蹈演员去参加《直通春晚》,孙梦云知道后便报了名。

“我觉得《直通春晚》是个很好的舞台,既能在全国观众面前展示多年所学,也能见识到许多高手,所以当时就想去锻炼一下。”孙梦云说。因为有多年的舞蹈基础和教学经验,孙梦云幸运地被选上了。1月22日,她独自一人坐了13个小时的火车去了北京。

孙梦云参与的节目名叫《一起跳舞吧》,共有60多位表演者。他们有些是北京本地的退休人士,有些是和孙梦云一样的专业健身教练。大家要在一周时间内排练出一组热情欢快、和谐整齐的广场舞舞蹈。从早到晚,孙梦云和舞友们就在北京电影学院的舞蹈房里挥汗如雨。

在舞蹈中,孙梦云和其他几位舞友主要负责桑巴部分。舞步等基本动作对于她来说并不算难,只是如何让舞蹈表现出应有的感情让孙梦云很是头疼。“舞步跳熟练之后还是感

觉少了一点什么,没有跳出热情来。”孙梦云说。

屋漏偏逢连阴雨,还没等她琢磨出更好的表现方式,身体就开始报警了。正式录制的前一天,孙梦云感冒发烧。“当时身体挺难受的,浑身酸痛,没什么力气,心里也挺着急的,怎么就偏偏选在这天生病呢?”孙梦云说。

不远千里来到北京,只为在央视舞台上锻炼自己,怎么能半路打退堂鼓?想到这些,孙梦云就鼓励自己打起精神来,用最好的面貌去参加录制。

登台那天,随着欢快热情的音乐响起来,孙梦云的情绪也一下子被点燃了。她努力举高手臂抬高腿,将每个动作都做到位。最后,孙梦云和舞友们的表演赢得了现场观众的支持,成功晋级全国12强。

从北京回来后,孙梦云还是像往常一样上课、带班、锻炼。在健身会所,孙梦云深受学员们的喜爱。大家见到她都会关心地问:“跳得怎么样?能不能教我们《一起跳舞吧》的动作?”

带着大家满满的支持,孙梦云说:“这次经历让我更加坚定了自己当初选择跳舞的决定。接下来,我想在海宁组建一个健身操与广场舞协会,让更多人感受舞蹈的魅力,让海宁这座城市充满歌舞的快乐。”

(通讯员 胡雯矜)



## 盐官舞龙队: 舞起长龙迎新春

近日,“2018海宁全民春晚”海选结束。经过选拔,报名的32支队伍中,最终有5支队伍将登上大年三十“全民春晚”的舞台。除了这5支海选队伍,全民春晚的另一大看点是12个街镇队伍的亮相,有的带来精彩的舞蹈表演,有的带来逗趣的相声小品,可谓各具特色。盐官桃园村舞龙队就是其中之一。

这支舞龙队可不简单,曾经连续两次拿过海宁舞龙大赛金奖。桃园村村委会工作人员李丽介绍,舞龙队成立于2010年,队员是村里一帮爱打篮球的小伙子,最初的目的是丰富村里的文化活动。李丽说,队伍刚成立时,条件很艰苦,表演的龙是用宣传横幅扎的,竹竿一挑,就成了最初的道具。

舞龙看似简单,其实有不少门道。李丽说,村里请了平湖的专业老师指导。舞龙有专门的动作,比如游龙、穿腾……只有掌握了这些要领,才能活灵活现地展现出一条蛟龙的形态。

为了这些动作形态,队员们下了很多苦功夫。有时候地面是湿的,但队员们一练起来就完全投入,根本顾不上这些。一套动作下来,浑身都是湿的。从2010年到2018年,当年的小伙子现在都成了“奶爸”,很多人仍在坚持。

当龙头的钱铭今年32岁,在表演中,他不仅要掌握自己的动作,还要带节奏,引领其他队员的动作。钱铭说,虽然很辛苦,但是和兄弟们一起排练很开心,会一直坚持下去。现在,这支舞龙队已经发展到30多人,表演形式也从单纯的舞龙发展创新,有了一条“桃花龙”。

什么叫桃花龙呢?李丽介绍,这是根据桃园村的特色创作的。龙的身体由一片片桃花拼成,在表演中,前面是村里姑娘们的歌舞表演,表现了桃园村优美的田园风光,然后再由舞龙队出场,表现出桃园村的动感活力。

(通讯员 徐丽佳 姚旻黎)



## 热爱长跑更擅长写稿 海宁这个体育达人“文武双全”

本报记者 许游

33岁的朱传宝在海宁当地是一位体育达人,大家都亲切地称他为“阿宝”、“铁宝”。他对体育运动的喜爱不是留在某一个项目上,而是长跑、游泳、篮球、网球、武术等项目均有涉猎,而且还挺能“写”。

朱传宝最喜欢的运动是长跑,高中时就经常绕操场跑上20圈。很多一同训练的体育生都觉得枯燥,但朱传宝却很享受跑步的感觉。他说,跑步时脑中一切都可以放空,是一种精神放松的最好方式。

进入大学后,他跟体育的联系更加密切了,成为了体育教育专业的学生,也继续保持着对跑步的热情。2009年,他进入杭州师范大学攻读研究生,个人跑步生涯也进入了一个新的阶段。那时,他恰巧分在一个马拉松氛围浓厚的寝室里,一屋子大半人都喜欢跑马拉松。在室友的鼓励下,他第一次报名参加马拉松,一上来就是杭州马拉松的全程组。“平时跑步

10公里差不多了,第一次跑全程真的是欲仙欲死的感觉。”他的首场全马以4小时34分的成绩完赛。之后,他一发不可收,连续三年参加杭马全程。朱传宝的跑马生涯没有因为工作而中断,到现在,他每年还会参加近10场大大小小的马拉松:“我的目标是跑完108个全马,一直跑到80岁。”朱传宝自己定下了“小目标”。

如今,他还迷上了更虐人的越野跑,虽然每次跑完越野都有生不如死的感觉,体重一下子能掉5斤,但是他又忍不住想再去报一场比赛。因为他觉得这种长途跋涉既是一次观光旅行,也像一场浓缩的人生体验。去年的宁波山地马拉松上,他就被好好“虐”了一回。那天比赛恰逢天气炎热,许多选手因为中暑直接退赛。在最后十几公里,已经跑了大半天的朱传宝靠着和一位素昧平生的上海跑友互相鼓励,结伴度过了这段身心最疲劳的赛程,两人几乎并肩冲过终

点。那天,他们所在的全程组一千多人里只有五分之一的人完赛。“再难的路,只要有人陪伴,就没那么艰苦了。”他感慨道。

除了跑步,太极、游泳、篮球、网球……朱传宝生活中各种运动排得满满的,几乎每天都能换着来。他说,各种运动项目既是锻炼也是放松,游泳就在他马拉松赛后起到“按摩放松”的功效。

当然,让他在体育达人圈子里显得与众不同,他能写一手好文章,报道过许多海宁体育圈的人和事,在他看来,“体育的故事同样扣人心弦”。

2016年,他还涉足新媒体,做了专注本土体育新闻的微信公众号“海宁体育”。让他最引以为豪的是第一篇人物稿《从零开始,走向冠军教练——记海宁市羽毛球总教练丁爱平的成长之路》,一发就获得了2400多阅读量。如今,他每年要采写的新闻有四十多篇,是一位高产的通讯员。