

从零基础到“舞痴”，还能自编舞蹈 “舞教头”带领中老年人舞动人生



常青树

9年教学实践时间、上万名学员，今年52岁的陈国平是闻名绍兴城的“舞教头”，从排舞、模特走秀到形体训练，陈国平用12年的跳跃，开辟出属于自己的“舞动人生”。她在绍兴老年大学、柯桥区老年大学、越城区文化馆以及多个公益培训机构开设了课程，深受中老年人欢迎。

从零基础到“舞痴”

陈国平身形略显娇小，但身材线条却是众多女性追求的目标，一身黑色练功服搭配一条玫红色的艳丽围巾，音乐一起，她的身姿就自然舒展开来，每一个动作都充满韵律美。谁能想到，这样一位名师，12年前却完全是零基础的“舞盲”。

2006年，绍兴排舞运动刚刚起步，陈国平加入了街道排舞班，从此一发而不可收，她的生活中除了

照顾家人，就几乎只有舞蹈和音乐了。在她家的阁楼上，有一个属于她自己的小小舞蹈室，音响、舞镜、电脑一应俱全。“我痴迷舞蹈，就连洗菜做饭的时候，也会琢磨动作。”陈国平说。

渐渐地，视频教学已经无法满足她的需求，她开始四处学艺，甚至赶赴上海拜访专业老师，反复琢磨舞技。

钻研中老年排舞教学方法

付出总有回报，一次次的舞蹈展示，让陈国平在绍兴排舞界崭露头角，私下有许多排舞爱好者上门求教。2009年，当时的绍兴县老年大学聘请陈国平为排舞教师，她的才艺有了更好的发挥平台。

“我面对的是老年群体，我最大的特点就是耐心。”陈国平说，老

年人舞蹈基础一般，同一个班级教学进度可能会不同，针对中老年学员的特点，陈国平在实践中摸索，提出了“一缓二细三分解”的中老年排舞教学方法。“缓”，就是教学进度不求速成讲究缓进，舞曲选材不求剧烈追求舒缓；“细”，就是所教的每一支排舞风格、要领、难点一定要讲明讲透讲细；“分解”，就

原创让她走得更远

陈国平的家中有厚厚的一叠笔记本，翻开笔记本，都是曲子的队列标注。她说，在教学中结合排练，一首曲子教完，学员们就可以去参加比赛或者演出，这些队列都是自己琢磨出来的。

“排舞其实只有脚上动作，手上的动作都是需要自己编排的。”陈国平说，对于原创的动作，她乐

此不疲地去创作，有时候半夜忽然有了灵感，也会爬起来跳一下，觉得合适就记下来。很多曲子都是自己挑选和串烧的，一首曲子下来，仅是排练的图纸就需要画百来张。

正是因为陈国平追求原创、精益求精，只要是她编排的节目，参加比赛时大多能取得非常好的成绩，



是把整首舞曲分解成若干个舞段进行教学，循序渐进。

在陈国平的教学过程中，不少学员跟着她到处上课。“陈老师的课我都上，我跟着她上了9年课了。”老学员“宝姐姐”是陈国平的得意门生，现在许多比赛、演出都是这些老学员在组织，陈国平专心负责教学。

“多数都是第一名，陈老师的水平真的很高。”学员刘敏相告。

陈国平告诉笔者，这两年她的教学活动排得非常满，除了周日，其他时间都要上课，所以已经无法带队参加比赛了，但只要学员参加表演或者比赛有需要，她还是去会去指导，只要学员们能够取得好成绩。

(通讯员 王敏霞 黄霄)



运动汇

引导市民科学健身 百城健身气功交流温州落幕

本报讯 近日，“全国百城健身气功交流展示活动”温州大会在温州奥体中心广场举行。来自各县(市、区)的11支代表队950名气功爱好者参加，参赛人群以中老年人为主。

交流大会上，大家不惧寒风，集体表演了“健身气功·八段锦”，近千整齐协调的动作给在场的观众送上了气势恢宏、震撼人心的体验。紧接着，“健身气功·五禽戏”登场，整齐划一的动作引起阵阵掌声。“我平时也跟着老师学习健身气功，还处在起步阶段，今天是来参观学习的，感觉很震撼。”年近六旬的陈福根说，退休以后，自己一直想好好锻炼身体，健身气功就是一种很好的方式。

随着“健身气功·六字诀”和“健身气功·易筋经”的舒缓音乐，整个交流大会圆满收尾，场面十分壮观。活动相关负责人表示，健身气功大会是气功爱好者学习、切磋、进步的交流平台，也是推广气功健身的重要手段之一。

(温体)



享健康

年逾六旬却像个“老顽童” 空竹达人刘宝杰：让孩子们爱上这项运动

今年62岁的刘宝杰是安吉人，9年前一个偶然的机会，他接触到了空竹这项运动。“有一天早上在公园里锻炼，看到有人在练这个，我觉得很好奇，回去也买了一个空竹自己练。”接触空竹运动后，刘宝杰一下子找到了生活的乐趣，他还专门买了一套有关抖空竹的教学光盘，跟着光盘边看边练，一周总有几天要起个大早，到公园、校园、社区晨练，和那些经常玩空竹的“竹友”们切磋请教。

“空竹看起来简单，但要把一个个花样都掌握住，还真不容易。”初学阶段，一个动作花样，刘宝杰每天要练习上百遍，上午几个小时，下午几个小时，晚上再对照视频，琢磨动作

怎么做才好看。

在刘宝杰看来，抖空竹没什么窍门，就是靠着勤学苦练。这么多年坚持下来，他一边抖空竹，一边享受运动带来的快乐。广场上，只见他一手提一手送，不断抖动，空竹随之或转圈，或跳跃，或停在半空中，像是个听话的孩子。随着空竹技术日益精湛，刘宝杰有了追随者，他也开始在社区教习空竹，不少老年朋友和孩子跟着他学习。

虽然没有什么报酬，但是刘宝杰乐在其中，在他眼里，空竹像是一座桥梁，把自己和孩子们联系在了一起。“有的孩子一两遍就能掌握基本的操作，有的教七八遍都不行”，刘宝杰说，教学过程中遇到的问题让他很

头疼。于是，他想了一个办法，一边自己要着各种花样，吸引孩子们的兴趣，一边用他的鼓励式教学，让孩子们感受到运动的快乐。

“每当看到一个个小孩子，从初学时的比较笨拙，到最后能把空竹抖得像模像样，开心地在操场上‘炫耀’，自己就非常高兴。”如今，学生一拨接一拨找上门来学习，年逾六旬的刘宝杰乐此不疲，用他自己的话说，“经常和孩子们打成一片，自己也开心得像像个老顽童。”他希望，能够有更多孩子接触到空竹这项运动，“抖空竹对于身体、意志力都是一种很好的锻炼，只要孩子们愿意学我就愿意教下去。”

(通讯员 汪斌)



短消息

@嘉兴南湖

本报讯 近日，南湖区双溪社区举办“乐动时光”社区乒乓球比赛。活动吸引了数十名老年乒乓球爱好者参加，丰富了居民们的文体生活。

(通讯员 沈瑜轩)

@绍兴上虞

本报讯 近日，上虞区退休教工第六届嗒嗒球交流活动在区体育发展中心篮球馆举行。本次赛事共吸引107个队组、214名运动员参赛。

(通讯员 厉苗军)

@东阳

本报讯 日前，东阳市首届工会干部趣味运动会在南马镇花园外国语学校举行，来自全市各产业工会、镇乡街道的30支队伍600多人参加。比赛有赶“猪”跑、企鹅漫步、定点投篮等10个趣味项目。

(通讯员 孙振华)