



从文艺兵到少儿教练 温州小伙因跑酷成就活力人生

喜爱跑酷的田径运动员

在藤桥山间长大的肖碧国从小就爱玩爱闹，上山下水，很是调皮，不过因为父母常年在外做生意，他比其他孩子更加自立，任何事情都由他自己做主完成。

高中时，他是校田径队和定向队的一员，一次去华盖山定向越野训练时偶然遇到在公园路口训练的应李浩一班人，这才知道了这项富有冒险精神的运动叫做跑酷。

“当时胆子小也不敢上去打招呼，只是愣在原地看他们练习，然后回去上网找资料要联系方式。”肖碧国坦言，自己学生时代非

常内向，自从接触到了跑酷之后，他整个人都变了，“以前自己很瘦也很矮，当时跟着应李浩锻炼之后，整个人的形体和仪态改变了不少。”

因为还是学生，训练时间有限，所以他总会在中午抽出时间跑到操场上的沙坑中独自练习。从高二到高三，每逢周末的公园路口，总会有肖碧国和大家一起训练的场景。因为跑酷，他的性格更加开朗，身体素质和心理素质都好了不少。



因跑酷特招进入驻港部队

2013年肖碧国决定入伍参军。因常年练习跑酷造就了优秀的身体素质，在体检时肖碧国就在同龄人当中脱颖而出，成为了一名文艺兵。

因为有着专业的跑酷训练经历，他常常利用专业上的特长，为部队的一场场演出出谋划策。在2017年，他

和战友一起精心创作了《特战出击》这个节目，该节目是以“香港驻军模范特战连”光荣事迹为创作素材，结合跑酷运动的特点而创作，展现了现代军人自信、阳光、坚韧和霸气的时代特色。

从创作节目初期开始，到完整

地把节目搬到舞台上，前后花了3个月时间，在创作期间，为使节目舞台效果更加完美，他加大自身训练量，提高动作难度系数，每个动作他都一遍又一遍地演练、示范，直到自己满意，并且还要让战友娴熟掌握要领为止。

退伍后当起跑酷教练

当兵时，肖碧国还一直与跑酷伙伴们保持联系。“一放假就回来向他们学习新动作，平时也会经常交流练习心得。”肖碧国说。在2018年退伍后，他有多种从业选择，但他还是选择回温，来到温州攀博体育有限公司工作，担任温州(MPT)迈普特跑酷俱乐部的少儿培训教练。

在培训中，有许多孩子经过不到一年的训练，身体素质改善，身体协

调上改进，最主要的是通过训练，让孩子们变得更加自信阳光，应对受挫能力加强。因为是退伍军人，肖碧国在教学期间十分严格，从学生的个体训练的动作规范性，到团队组建的纪律性，到集体荣誉感养成，都渗透着军人的特质，大家也打趣地叫他“魔鬼肖”，但在课后，他却是孩子们最为贴心的大哥哥，还经常相约一起去藤桥老家野炊。

在今年各类全国性比赛中，温州(MPT)迈普特少儿跑酷俱乐部收获诸多殊荣。在中国极限跑酷联赛濮阳站上获得全国亚军，在江苏省体操运动会跑酷项目上夺得团体冠军和个人冠军，在2019年温州跑酷邀请赛上夺得少儿竞速王。目前，肖碧国正和伙伴们筹备分校的选址和招生，他也将成为分校的负责人。

(通讯员 徐家琪)

10年前，跑酷团队在温州还是新鲜事，肖碧国与同样喜欢放手玩极限的小伙伴一起将这项运动推到了群众面前。后来因身体素质出众，他成为了一名文艺兵，2017年荣获优秀士官称号，并于去年8月光荣退伍。退伍之后的他又加入了跑酷俱乐部，成为了一名少儿跑酷教练。

会排舞的厨师也是好老师

孙国祥：高标准严教学缘于对舞蹈的热爱

他是居民眼中的“舞林高手”，也是绍兴市越城区老爸老妈艺术团龙骧园社区分团的副团长。

“孙国祥，要去跳舞了？”“孙国祥，今天又要出门去跳舞了？”每晚6点，孙国祥都会准时出门，大家口中的“吃饭了吗”的打招呼方式，到了他这儿，都变成了“跳舞了吗”。

热爱排舞，十年如一日

早在10多年前，孙国祥就会骑着自己的小电驴去城市广场跳排舞。每晚7点到9点钟，城市广场固定的三四个地方，已经成为了孙国祥的“根据地”。

在广场上和一群大妈大姐跳舞，孙国祥显得尤为醒目。加之孙国祥还能轻松完成劈叉、下腰等动作，身体的柔韧性很好，常会吸引不少路人驻足观看。

今年43岁的孙国祥本职工作是一名厨师，所有的排舞都没有老师教，全靠自学。孙国祥在电脑上看优秀的排舞，一遍一遍反复看；跟着视

频里的分解动作，一遍一遍反复练。一段舞蹈，基本上3至5天就能学会。

“也谈不上什么感觉，就是觉得跳排舞很开心。遇到不开心的事了就去跳舞，跳过之后心情舒畅自在，尤其是出了一身汗以后，回到家睡觉都特别香。”孙国祥说话很实在，他认为只要身体健康、心情愉快就好。

教学排练，带队收获荣誉

前年正值妇女节，单位里要选送节目参加省内比赛，孙国祥被特邀担任排舞老师。大部分参加演出的职工在舞蹈方面都是零基础，水平参差不齐。孙国祥一个节拍一个节拍地进行分解教学，从手、脚、眼等多方面进行指导。

身体的协调性不够、对节奏的把控没感觉、动作之间衔接不上、动作僵硬、表情不到位等难题不时出现，孙国祥耐心地给予同事帮助，并安慰她们：“自信一些，将手脚的动作尽量舒展开就好了！”

遇到不懂的，孙国祥从头到尾耐心地手把手教学。7节课排练下来，一曲《醉乡》的排舞已经有模有样了。

“自己练好舞蹈是一回事，要教会别人跳舞是另一回事。”孙国祥认为排练舞蹈不仅仅考验自身的排舞功力，也同时考验着自己的耐心和专业度。

对团队严标准、高要求

如今，孙国祥担任副团长的老爸老妈艺术团龙骧园社区分团约有80名成员，以排舞为主。团队多数是以自娱自乐的形式参与表演，有鬼步舞、扇舞、太极拳等多种类型和内容。

“现在加入了老爸老妈艺术团，以后我们分团就要更加努力，将来就有机会登上更高、更大的舞台。”孙国祥说到，他要求团队里的3个排舞队每3个月就要学习一支新舞蹈。“只有不断学习、不断进步，才能有发展空间。例如排舞，单纯站在固定

点位是不行的。以后必须要会变换队形，才能使排舞更加有看点，也才更能显示出专业水准。”

尽管有些团队成员平日里还要上班工作，但对排舞都充满激情。孙国祥表示，有了平台后，社区居民有了更多展示自己的机会，还能锻炼身体为业余生活增光添彩。

(通讯员 王京)

