

爱上拉丁舞 感受“逆生长” 这位杭州大伯越跳越年轻



常青树

音乐响起,灯光缱绻。舞台上,白衬衫配黑色夹克的林宝祥动作优美,身段柔韧,明明是一出舞台剧,但观众却仿佛欣赏了一场精美绝伦的舞蹈秀……前不久,在省内首部退休素人记录剧场《我们60》中,66岁的林宝祥献上的拉丁舞表演,惊艳全场。在非专业的老年舞蹈界,学舞蹈的男性不多,学拉丁舞的则更少,林宝祥就像其中的一股清流,既令人欣赏,又让旁观者心生好奇。

快乐学 越学越有劲

林宝祥退休前做的是行政类工作。退休后,他想换种“活法”,便在杭州方正大厦附近开了一家酒吧。酒吧一般在21时以后才会忙起来,19时至21时之间相对比较空。“刚巧,附近的拉丁舞培训学校来发传单,说是可以去上体验课,我就去试试。”林宝祥说。

没想到,林宝祥一学就喜欢上了拉丁舞。“我学拉丁舞是很快乐的,越跳越有劲。”林宝祥说,自己在培训班中年纪算比较大的,不光每周3次跟着老师练,回家后,自己也常常看拉丁舞表演的DVD,琢磨自己的动作与表演者之间的差异。就这样学了3年,林宝祥已经学会了拉丁舞大类下的5种舞蹈。舒缓的伦巴、轻快的恰恰、快节奏乃至激烈的牛仔、斗牛等,都不在话下。

“学习拉丁舞我觉得一个要坚持,另外一个还要看个人的悟性。”林

宝祥说,无芭蕾不拉丁,拉丁舞跟芭蕾舞有相似之处,都需要把身体打开、拉筋,也讲究用力部位,比如扭胯这个动作,有的人扭得好,有的扭得生硬,除了方法,也有悟性在里面。

爱钻研 学生百余名

渐渐地,林宝祥在杭城老年拉丁舞圈子里有了名气,找他学跳拉丁舞的人也多了起来。浙大老年体育舞蹈协会邀请他去教拉丁舞,许多年轻人也跟着他学,还有的人因身体原因,请他上门一对一地教。“到现在,教过的学生有上百人了吧。”林宝祥说。

林宝祥很乐意将自己学到的东西分享给更多人,能帮助别人让他感到很愉快。林宝祥教的学生中,有一位78岁的女糖尿病人,跟他学跳了一段时间拉丁舞后,糖尿病控制得比较稳定。为此,这位学员想拉丈夫一起跟林宝祥学。“我觉得很欣慰,有人愿意学,又能帮助他们。”

如今,林宝祥还经常钻研舞蹈,积极参加拉丁舞相关比赛、研讨会……去年,他参加了北京舞蹈学院在杭开设的舞蹈培训班。“培训了一个星期,主要是教如何编舞,获益匪浅。”

收获丰 身体状态佳

接触拉丁舞久了,林宝祥觉得自己的状态发生了很大的变化,“以前,我有老花眼,看报纸时一定要戴老花镜,这两年发现,看报纸不用戴眼镜,甚至看手机上这么小的字都没问题了。”

不光如此,以前每年总会有一两次的感冒,现在也很少来找他。“去年,我一次感冒都没得,而且,老年人常有的颈椎、肩周炎等毛病,我也统统没有。”林宝祥分析,这些可能是因为他规律的练习拉丁舞,舞蹈的动作,很多都需要运力到脚尖,身体很多穴位常被“点”到,因此,整个人的气血通畅,身体抵抗力也强了,状态也越来越佳。



跳拉丁舞前,林宝祥的体重有130多斤,规律练习拉丁舞后,体重一直控制在125至128斤。“这样的体重适合我的身高,保持较好的体型,也能更好展示拉丁舞之美。”

(通讯员 曹漫)



老当益“撞”

昨日,宁波市首届全民运动会选拔赛暨“荷月杯”奉化区庆三八妇女节门球赛在居敬社区门球场举行。共有来自全区各镇(街道)社区的8支门球代表队的巾帼运动员参加比赛。值得一提的是,本次比赛由锦屏街道阳光社区80岁老人王荷月个人出资2000元举办。耄耋之年,王荷月仍钟情门球运动,积极参加门球竞赛活动。

通讯员 周力

全省老年地掷球精英开化补课忙

本报讯 昨日,“2019年浙江省老年地掷球裁判员、教练员培训班”在开化圆满落幕,共有来自全省各地的100多名老年地掷球爱好者及老师参加了本次培训。

本次培训为期3天,国际级裁判王美和国家级裁判黄筱炜先后介绍了塑质球和小金属球方面的地掷球理论最新基础知识,老年学员们听得非常认真仔细。来自开化的汪贻琴说:“能在家门口听到国家级裁判为我们老年朋友上课,真的是受益匪浅,大家都很珍惜这次学习机会,希望可以学以致用。”此外,学员们还进行了地掷球竞赛规则与裁判法和浙江省老年地掷球教练更新规则和比赛方法的培训。

对于为什么将这次培训班放在开化,省老年体协秘书长王元旦表示:“开化2014年和2017年先后两次承办了世界地掷球比赛,有着国家级的地掷球场地,开化非常适合举办这样的培训班。”同时开化老年地掷球运动开展也十分红火,开化县老年人地掷球协会依托开化承办过两届世锦赛的东风,积极发展协会会员,积极对外交流和参加全国、省、市的地掷球比赛,并多次取得佳绩。

据悉,在本次培训结束以后,3月22至24日,浙江省老年人地掷球交流比赛活动将在开化举行,届时将有全省各地200多名老年运动员来开化参加比赛。开化老年体协秘书长郑依君说:“今年开化将要开展全省健身气功、全国门球等大型老年比赛,届时将吸引全国各地的老年朋友来开化参赛、观光。”

(通讯员 张顺全)

泰顺少儿象棋蓬勃发展 “老师”温兴远功不可没

近年来,泰顺县青少年象棋实力在全省异军突起,在2014年成功创建全国象棋人才培养后备基地后,全县获国家、省、市级以上奖项500多人次。目前泰顺县已成为全国唯一拥有“全国象棋之乡”“全国象棋后备人才基地”“全国象棋特色学校”3块国字号牌子的县市,逐渐打响了“象棋之乡”这张金名片。在这优异成绩的背后,离不开一位年近六旬的“老师”孜孜不倦的复出,他就是温兴远。

温兴远曾是泰顺唯一一位职业棋手,人生如棋,正如温兴远所说:“象棋的每一颗棋子,不论身份如何,都同样的重要,在推动泰顺象棋发展中,虽然自己已不是专业棋手的身份,但作为起棋手身后的教练,一样能发挥自己的作用。”

1984年,温兴远获得了浙江省象棋锦标赛个人和团体双冠军。而这次夺冠也引起了省象棋队的注意,将他抽调到省队进行专业训练,温兴远也从一个业余棋手正式成为一名专业运动员。

然而,由于年纪较大,且靠着自学打下的基础让温兴远很难实现更高的突破,于是他选择离开省队,回到家乡利用工作之余的时间教棋,靠着自己对象棋的热爱和执着,开始了象棋少儿培训事业。2000年5月,他开办了泰顺第一个少儿象棋培训班,由他和另一名业余棋手胡方忠担任教练。在温兴远看来,“小孩子能来学就是对我最大的支持。”培训班初始几年自然没什么名气,也很少有孩子主动来报名,对一些家庭困难的学

生,温兴远甚至把他们接到自己家,包吃包住。

功夫不负有心人,2002年浙江省运动会在温州市举行,其中少儿象棋比赛项目落户泰顺,他帐下的少年棋手夺得了第十二届省运动会男子团体冠军、个人第二,以及女子团体第二的好成绩。从此,他将业余时间全部投入象棋,一干就是十多年。在这期间他着力培养青少年棋手,“象棋大师”陈青婷就是他的弟子。

如今,让温兴远感到欣慰的是:“以前泰顺说起来他们都不知道是哪里,现在在象棋赛场上,一说起泰顺他们都知道,泰顺不仅山好水好,这里的象棋少年更是青出于蓝而胜于蓝。”

(通讯员 马真正)



运动汇