

从小众项目走入大众视野,她们还因此登上了春晚舞台 这个项目就是青春活力的最好代言

本报记者 易龙吟

说起啦啦队,很多人的第一印象就是篮球赛场上那群活力四射的姑娘们,她们长相甜美、青春靓丽。这些篮球宝贝,虽然在场上只有短短几十秒的表演,但性感、婀娜的舞姿总能成为全场的焦点。

近年来,随着篮球赛事的关注度提高,啦啦队的知名度和认可度也水涨船高。在浙江,就有一支队伍,作为CBA联赛众多啦啦队中首支登上央视春晚的队伍,也是知名度最高的一支——浙江蕞红啦啦队。如今这支队伍已经有了“全国CBA啦啦队大赛冠军”“中国男篮御用啦啦队”的光环,更是国家队的“御用宝贝”,跟随篮球、足球、乒乓球等国家队四处演出。许多姑娘正是看到他们在赛场上和荧幕中青春靓丽的形象,想要加入这项运动的。近日,记者采访了浙江蕞红啦啦队创始人杨笑。

1 朱一龙和李易峰背后的女人

“蕞红”啦啦队是浙江稠州银行男篮的专属啦啦队,这群平均年龄只有20岁的女孩们每场来CBA比赛的间隙,都能看到她们坐镇献演,随着知名度的提高,“蕞红”啦啦队也成为了摄影师和一些球迷追逐的对象。而对于她们来说,高光时刻要属登上了2019年的央视春晚,她们戏称自己为“朱一龙和李易峰背后的女人”。

春晚之后,追逐她们的长枪短炮更多了,想要加入她们的人也变多了。杨笑介绍,目前她们的队伍也在招新,所有喜欢跳舞的姑娘都可以来试

试。“但是我们选队员比较严格,身高1.65米以上,形象和舞蹈基础也会有一个严格规定。”同时,“蕞红”啦啦队为了保持队伍的年轻和专业化,大部分队员,还是从各大高校选拔出来的。

目前“蕞红”啦啦队主要由新老队员一起构成,老队员都大学毕业,以及工作或者在蕞红全职,新队员来自杭州各个大学。40多名队员中,年龄最小的只有18岁。为了不影响工作和学习,队伍每周训练两天,周三晚上和周六白天一整天,演出有平时和周末。



这群学生妹中,还有来自浙江传媒学院、浙江财经大学、浙大城市学院、工商大学的“学霸”类人物,播音主持、外语、会计各种专业都有,文理科基本各占一半。没有比赛的日子,姑娘们都得在各自的学校里上课,训练只能安排在周末。

杨笑说:“我们这支队伍最特别之处就在于,所有的成员都是从大学生时期开始培养,‘青春、活力’是我们最想要带给观众们的直接感受。”

掌握这些小技巧 你也可以成为最闪亮的星

本报综合报道

啦啦操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强,集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。啦啦操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人的重视。那么啦啦操舞蹈基本手位、站姿及步伐是怎样的呢?

基本站立姿势:

预备姿势:八字步站位,两臂自然下垂于体侧。

方法:头颈直立、眼平视、沉肩、挺胸、立腰、收腹、提臀、臀部收紧、两腿伸直靠紧

要求:身体重心与地面垂直

基本步伐:

并腿半蹲:两腿并拢半蹲,身体保持抬头挺胸姿势,体会膝关节的弹动,掌握节奏变化。

分腿半蹲:两腿开度大于肩宽,脚尖和膝盖蹲时向外45度蹲下。

分腿移动半蹲:两腿开度大于肩宽,脚尖和膝盖蹲时向外45度蹲下。下蹲时两腿必须同时蹲下,站立时两腿并拢伸直。

基本手位:

西班牙式、花式、五指并拢式、拳式
“V”字形源于单词victory,寓意胜利
“H”字形源于单词hero,寓意英雄
“T”字形源于单词team,寓意团队
“W”字形源于单词win,寓意赢得
“A”字形源于单词active,寓意积极
“L”字形源于单词light,寓意光明
“M”字形源于单词majesty,寓意雄伟
“R”字形源于单词running,寓意奔跑
“K”字形源于单词kind,寓意友好

2 光鲜背后是经常凌晨入睡

别看“蕞红啦啦队”走到哪儿都是目光的焦点,但是光鲜靓丽的背后是努力的付出,要能吃苦。由于稠州男篮的主场设在义乌,每逢有比赛,姑娘们都会在当天下午3点左右从杭州出发。坐两个半小时的大巴后抵达义乌,有时候连饭都来不及吃就上场排练。在比赛开始前半小时,姑娘们便开始化妆、更衣。

每场比赛,姑娘们起码要换三套衣服,出场服装一套,上下半场各一套。“每次换衣服就像打仗一样,衣服都堆在地上,拿到哪件就穿哪件,后面还有领队不断在倒计时。”一位刚进

队不久的姑娘说,以前动作比较磨蹭,加入了啦啦队后,动作也变利索了,更是练就了10秒换衣的本领。

除了暂停和节间休息期间要上场跳舞外,她们还要在赛前跳开场舞,就连坐在场边休息时,也要时刻打起精神,为球员加油。一直到晚上9点多,姑娘们才能歇下来。连夜坐车回杭州,到学校寝室基本都是次日凌晨了。有时候一个赛季比赛会一直持续到正月里,只要有比赛,哪怕是大年三十,姑娘们也无法休息。

谈及训练中最痛苦的事,

姑娘们的回答不是磨破膝盖,不是拉伤筋骨,而是长痘痘。由于作息不规律,经常晚睡,姑娘们大都会有长痘痘的烦恼。“对于一个啦啦队员来说,除了舞姿,形象和气质是最重要的,我实在不能忍受一张长满痘痘的脸出现在观众面前。”一位姑娘一边对记者说,一边使劲地擦粉试图掩盖脸上新冒出来的痘痘。

当记者问及会不会担心发胖时,姑娘们都笑称,一场比赛跳下来要消耗大量能量,补充能量还来不及,根本没时间去减肥。

3 现在杭州每个大学都有啦啦操队

现在,杨笑已经从啦啦操队员退居幕后,创立了一家公司,而让她欣喜的是,她感觉啦啦操正在从一个小众项目逐渐走入大众的视野,啦啦队除了成为赛事中一道靓丽的风景线以外,也是整个赛事中不可缺少的一部分,积极向上的加油声能让主队运动员感受的鼓舞。

杨笑说,自己高中的时候开始练习健美操,然后进大学的时候,也加入了学校的校啦啦

队,一个偶然的机会,加入了上海大鲨鱼啦啦队,开启了职业CBA啦啦队的生涯,那时说起啦啦队,很多人还不是特别了解。直到现在,她也依然觉得,自己做的是一个小众项目。

不过,近年来,许多中小学、幼儿园都开展了啦啦操项目,尤其是大学,杭州几乎每一所大学,都有自己的啦啦操队伍和俱乐部。在杨笑看来,作为一个团体性项目,啦啦操尤

其适合在学校开展,而且入门比较简单,所以更适合没有基础的,又想学舞蹈和运动的人加入。

虽然,并不是每一支啦啦操队伍都能登上CBA的赛场,但是参与过啦啦操的人,都会被这项健康、活力、快乐的体育项目吸引,杨笑开玩笑地说:“我们团队的姑娘,都是因为喜欢跳舞加入的,而不是因为喜欢篮球。”