

卢群：唤醒心中的“小猎豹”

通讯员 王忠民 本报记者 华雨晨



在扬州和桐庐两地间奔跑，这是卢群开启的第十四年“双城生活”。

平时在扬州工作，每逢长假时节，卢群一家还是会回到桐庐，不仅要走亲访友，还必须和跑友们约着刷几公里：“每次回来都是，我们肯定要约跑步。”

150斤左右的卢群把自己归到“大体重跑者”这一类，不过他的身材在普通人里面还算匀称，加上常年保持运动习惯，还有肌肉线条。

在初中时，卢群就是校短跑队的，毕业以后开始了自己的健身之路。“当时锻炼的效果只能

说一般般吧，因为我和其他跑友比起来并不是一个严格自律的人，管不住嘴加上工作繁忙，体重在2017年左右都快到180斤了。”卢群说，“这样下去肯定不行啊，我就开始在操场上走路，也会看到很多人在跑步，我想我都是校队的，跑步也不是不行啊。”就这样，卢群迈出了成为跑者的第一步。

这一跑便一发不可收拾了，从2017年开始跑步，两个月完成了第一次10公里跑，再到同年的12月参加溧阳国际半程马拉松赛，完成自己的第一场半马，卢群跑出了91分钟的完赛成绩。“我朋友都惊呆了，纷纷点赞，说我跑得真是太快了，像猎豹一样。”说起自己的网名“小猎豹”，卢群这样说道。

“小猎豹”的速度还并不止于此。对于跑者来说，40岁的年纪正是“黄金时期”。

在常州高铁新城2020中国马拉松精英排名赛中，卢群跑出了2小时50分01秒的成绩。根据赛事官方消息，在这场比赛的平均完赛成绩为3小时26分51秒。“在扬州，我250的成绩还算可以，不过和桐庐这帮大哥们比起来那是差得远了，‘小猎豹’也要变成‘渣

渣豹’了。”卢群打趣，他说在他们跑圈里，虽然自己年纪比他们大，不过谁跑得快谁就是“大哥”。冲着扬马的名气，几个“大哥”老乡还和他约了组团参赛。

跑友相聚，自然开心。平时，几个跑友还会经常交流更科学的训练方法，也让卢群更加自律，体质也变好了。虽然成绩不及“大哥”，但是卢群的跑步心态还是摆得很正：“跑步锻炼都是为了健康和快乐嘛，大体重的跑

者还是以避免伤病为主，不要过于追求速度。”

每天早上5点，卢群都会出门，花75分钟左右跑上15—18公里再回家，“反正每次跑完步都要换衣服，那不如多出点汗。”

2018年杭马，卢群在钱塘江上的复兴大桥那段赛道上跑“崩”了：“江苏的赛道一般平路比较多，杭马的赛道起伏比较大。不过我肯定还会再来挑战一次杭马，争取刷出PB！”



日积月累 苦练舞蹈

幼儿园小伢儿登上“云春晚”舞台

本报记者 华雨晨

日前，“望江喜迎春 云上过大年”在杭州市引起了热烈的反响，这也被称为大家伙自己的“云春晚”。

原本每到年末，望江街道都要来一次联欢，参与的都是辖区居民，大家聚在一起看演出，热热闹闹迎新年。但今年由于疫情原因，演出计划不得不暂停。于是，上城区望江街道文化站站长胡兰珍就想到办场“云春晚”，采取节目录播方式，剪辑完成后在网上

平台播出。

胡兰珍的想法很快就得到了区里的大力支持。据了解，这场“云春晚”准备了11个节目，考虑到老中青少等不同群体的喜好，设置了街舞串烧、古风舞、京剧、快板、走秀等各类表演形式，光演员就有100多人，节目都是由街道各个社区的文体团队自编自导自演。为了提高晚会质量，他们还特地邀请了浙江省歌舞团的演员。

“我们每个社区里都有不少于3支的文体团队，整个街道有30多支队伍，像这次‘云春晚’里的街舞节目，就是请来了近江艺术幼儿园的孩子们来表演。”胡兰珍介绍道。

别看表演者是幼儿园的孩子，但是跳起街舞都是有模有样。

“今年采用了线上播放的方式，对队形、走位的要求更高，也会有更多的人看到他们的表演，对他们来说，这算是很有意义的一个春节了！”家长们说。

近江艺术幼儿园园长徐亚娟介绍，幼儿园自2013年开始，就开设了音乐、舞蹈、文学、体智能等多种类型的艺术小社团。每年9月开学后，小社团都会面向中大班的孩子进行招募，大家根据自己的爱好来选择。幼儿园还在2020年被评为省级足球特色幼儿园和市级围棋特色幼儿园。

这么小的孩子掌握一整套的街舞动作需要排练多久？徐亚娟给出了她的解答，孩子们在舞台上的精彩表现并不是来自集中性地排练，更多的是一种日积月累的养成和感悟。“这套动作你说难



也不难，但是要做到表情、神态、律动的感觉到位，对幼儿园的孩子们来说就不简单了。”幼儿园小社团活动安排在每周一、四下午，不同社团的孩子届时走出班级教室，到相应的社团地点参加活动。这个社团的孩子们都是特别爱好街舞的，经过一个学期的日常基本功练习，孩子掌握了基本的街舞感觉，完成舞蹈小组合，最后完成有队形变化的完整舞蹈作品，并上台汇报展示。

幼儿园不少小朋友已经是舞台上的“常客”了，像“社区邻居节”、杭州市幼少儿体育大会、电视台的少儿春晚等，都会受到邀请。幼儿园期末的“童年音悦会”汇报演出，采用“长三角云直播”方式，收获了20多万点击量。这群街舞小伢儿，通过一次次的展示，变得更加自信开朗，收获小小的成就感。

