

曾莹莹： 跳街舞也可以为国争光

本报记者 陆英健

A 为减肥邂逅街舞 体能训练补短板

曾莹莹具有良好的运动天赋,中学时代她就是跨栏和三级跳远选手,2012年考入宁波大学体育学院。进入大学前的暑假,在朋友的影响下,她第一次体验街舞。一开始她跳街舞的目的很简单:就是想通过街舞来减肥,也没有想要跳多久,可不知不觉,已跳了9年。“可能是和性格有关吧,我喜欢自由率性。”曾莹莹认为街舞契合自己的个性,“怎么穿着,怎么跳,想表现什

么,街舞都更加随意。”

2013年,刚上大一不久的曾莹莹遭遇半月板撕裂,做了手术。那一段时间,大家都在舞房练舞的时候,她只能独自在角落里练习体能,有时候也会做一些简单的Freeze。由于膝盖受伤的原因,她一直没有办法正常练舞,每天只能坚持枯燥的体能训练,这种阶段持续了长达8个多月。对于一些舞者来说,可能就直接放弃了,而曾莹莹并没有。她坚信这些努力可以帮助自己弥补自己天赋上的不足。

8个月后,2014年的暑假,随着膝盖的好转,她开始尝试练习Power Move。让人欣慰的是,一开始练习Power Move,很快就有了突破。不到一个月的时间,她托马斯就可以打十圈。这些进步和她长时间坚持体能训练是密不可分的。

由于之前膝盖有伤,所以她练习Footwork相对较少,而如今她的膝盖慢慢恢复了,为了让自己更加全面,她也开始加强Footwork的练习。

在世界街舞锦标赛上,曾莹莹做起Power Move也是游刃有余,很多男性选手也甘拜下风。

跳霹雳舞需要充沛的体能,这是很多女生难以逾越的考验。为了突破体能这个坎,曾莹莹每天都会坚持练习至少一个多小时的体能。在自己状态不好的时候,她就会去练习体能。在瓶颈期,某个动作一直练不会的时候,甚至有过放弃的念头,有时候她会问自己,为什么要坚持?不过,每次睡一觉,自己的状态又回来了,又会活力满满的去练习。“可能很多人觉得女生就应该去跳HIPHOP、JAZZ或者Waacking。我大学期间也接触过HipHop和Popping,但是接触之后,我发现自己还是更爱Breaking。”曾莹莹说。

曾莹莹表示,自己每天都必须练舞。如果有一天不练,她就会觉得这一天就白过了,自己又退步了。



人物名片

曾莹莹,浙江温州人,陕西全运会浙江霹雳舞队队员,宁波街舞队运动员,国内霹雳舞实力最强的女选手之一。曾代表中国参加首届世界城市运动会女子霹雳舞比赛。2019年,她获得CDSF街舞世界杯亚军,WDSF世界街舞锦标赛前四。2020年她收获中国街舞联赛云BATTLE BGIRL冠军等等。

曾莹莹

B 挑战更高舞台 期待全运争光

曾莹莹说,如果不是街舞,自己大学毕业后可能和多数同学一样去当老师了。她毕业后留在宁波,继续着自己的街舞之路,但主要精力还是用于训

练和参加比赛,希望把街舞运动普及开来。

2019年的WDSF世界街舞锦标赛,全球Breaking顶级舞者齐聚南京。此次世界街舞锦标

赛B-girl的比拼中,曾莹莹最终以总分第二的成绩杀进四强,这也是中国选手在此次世界街舞锦标赛中取得的最好成绩。

提到这场印象深刻的比赛,曾莹莹表示,很荣幸能够代表国家站在这个舞台上。她很希望能够进入前三,获得一个更好的名次,然而在季军争夺的时候,她还是输掉了这场Battle。对此她不满意,觉得在大的比赛中获得冠军才能更好地证明自己。接下来她会更加努力练习,争取能取得更好的成绩。

2020年10月,宁波市街舞队成立,曾莹莹成为了队中的首位运动员。今年6月15日,第十四届全国运动会浙江省霹雳舞集训队选拔赛在杭州开赛。选拔赛遵循全运会竞赛规则及评判标准。来自全省11个地市代表队的49名霹雳舞运动员参加比赛,男女前八强将进入浙江省霹雳舞集训队大名

单,再甄选更具实力的男女各四名运动员进行赛前封闭集训,最终从优产生男女各两名代表浙江出征全运会的运动员。曾莹莹获得了女子霹雳舞冠军,随着男女前八强进入集训队大名单。现在,她正在宁波积极地备战全运会。“每天上午进行力量训练,下午做一些专项和技巧性训练。”备战过程很辛苦,但她表示,“能参加全运会这样的赛事,代表浙江省出战是很开心的事。”

曾莹莹表示,如果霹雳舞正式加入奥运会,自己也会努力争取参加奥运的机会,她将会以更高标准要求自己。“第一届世界街舞锦标赛让我们看到了中国霹雳舞和国外还有很大的差距,不过霹雳舞加入奥运会,实现大众化后,霹雳舞在中国一定会有飞速的发展。希望中国的B-boy、B-girl加油,跳街舞不是‘不务正业’,而是可以为国争光的!”

