江山排舞届的“扛把子”

何晓琴:让更多人感受排舞带来的快乐感

本报记者 洪 漩

春节期间,为了庆祝冬奥会和迎接亚运会的到来,江山市的各个公园广场上,《等你来》《一起向未来》成了一时爆款,编排这两支舞蹈的名叫何晓琴,她从事广场舞、排舞教学20年,连续多年担任全国新年登高健身大会、全国重阳节登高大会及8.8全民健身日百人广场舞展示编导。

奋斗创作 送舞下乡

将美好传递给更多人,一直是何晓琴的做人理念。她连续18年在老年大学上课,授课内容包括形体、民族舞、秧歌等。在没有演出和排练的日子里,何晓琴和舞蹈团的骨干成员常常奔走于乡镇、街道、社区、学校,送演下乡,开展指导培训工作。在培训的同时,她还会挖掘当地特色文化,为本土体裁的舞蹈创作积累素材。2021年,何晓琴的脚步遍布江山十几个乡镇,到访的村庄更是数不胜数。她的到来,也受到了广大村民们的欢迎。“希望我能为当地创编出具有地方特色的节目,为打响本土品牌尽绵薄之力。”

在当地疫情严峻期间,当地体育部门联合俪晴舞蹈团创编《最美的温暖》健身舞曲,倡导居家健身,而何晓琴正是该曲目的主创。当时,她在浏览学习强国平台时,无意间听到抗疫歌曲《最美的温暖》,深受触动,连夜创编舞蹈。很快,她又将舞蹈录制成视频分享出去,号召大家用实际行动带动身边人“隔离不隔心 居家锻炼动起来”。

喜迎冬奥 助力亚运

每年元旦,何晓琴都会带队来到全国新年登高健身大会中心主会场江郎山热场造势。何晓琴介绍,排舞表演不仅为登高健身的选手们加油鼓劲,同时也是希望加深对江山这个美丽小城的印象。

“随着冬奥会、亚运会相继到来,《等你来》《一起向未来》两支曲目意义非凡,不仅增加了节日气氛,更是老百姓表达对体育盛会的支持与祝愿。”何晓琴笑着说,“随着活动视频的分享传播,世界各地的人都能看到我们的风采,也希望借此向世界展示中国老百姓的健身激情。”

“排舞让我认识了很多志同道合的朋友,我也很高兴自己的付出能获得大家的认可。”何晓琴感慨,未来将继续努力,将自己的才艺毫无保留地传授给更多人,让更多人参与科学健身。

踩着轮滑打“冰球”

“三亿有我·甬爱行动”冰雪轮滑校园行活动日前在宁波镇海星辰幼儿园正式启动。本次活动以线上为主,以学校、家庭为单位,线下为辅,启动仪式通过线上MV播出的形式来实现。图为星辰幼儿园展示陆地冰球(轮滑球)运动。

通讯员 朱 恒

桐乡健身嘉年华 全民一起“上”赛道

“虎年快乐! 虎虎生威!”“三、二、一,开跑!”日前,2022年桐乡市全民健身嘉年华的首发活动——迎新健康跑在全民健身中心暨李宁体育园举行。发令员一声令下,运动员们或是手持新年“福”字,或是头戴虎头装饰热力开跑。

此次迎新健康跑赛程总长10公里,运动员们需围绕全民健身中心的室外环形跑道跑10圈。虽然这是一次不计时、不排名、不强制完赛的健康跑,但参与者仍热情高涨。他们中,既有70岁的健身“老将”,也有20多岁的马拉松“达人”。

一听说有这次健康跑活动,市民顾建东立刻报了名,还特地准备了一身喜庆的“装备”。“现场有灯笼、有福字,活动很有年味,全民健身中心的环境好、设施好,我们跑得舒心,感觉生活在桐乡很幸福! 用脚步走出态度,出发吧!”

“通过组织健康跑活动,不仅宣传了桐乡市全民健身中心,也号召广大市民朋友积极参与全民健身活动,跑跑步、出出汗,保持充沛精力。”桐乡市马拉松协会秘书长沈江浙说。

(通讯员 陈 栋)

以“虎”为名

舟山这支户外运动队虎年全力以“虎”

在舟山,以虎为名的体育社团并不多,虎行天下户外运动俱乐部是其中之一。只要没有特殊情况,团队几乎每周都有活动。“今年,我们已经组织了三次活动,元旦组织全民登山,第二周是普陀山,2月第一周我们徒步绿道。”罗叔说,今年是虎年,团队名字又有虎,打算再去徒步舟山那些和虎有关的地方。

20多年前,团队刚成立时,名字还不是“虎行天下”,中间几经更迭,直到2013年,定海区成立了户外运动协会。“我们想加入这个组织,想给团队取个叫得响的名字。”当时,罗叔所在的单位正好位于定海区虎山社区辖区范围内,那就干脆以“虎”为名,就有了“虎行天下”这个名。

71岁的高德明加入团队才两年的时间,“别看我年纪大,我可是当前锋在最前面扛大旗的。”高德明骄傲地说。他是个资深户外爱好者,参加徒步、骑自行车等户外运动已经近20年了。高德明会在群里分享徒步的一些技术知识,“现在舟山的绿道多美啊,希望大家都能出来看看美景。”

“虎行天下”团队里,“拖家带口”而来的还不少,62岁的傅雪君就是其中之一。她与“虎行天下”的缘分还是在单位同事的牵线搭桥下完成的。“当时同事说过几天要跟着‘虎行天下’一起去普陀山徒步。”傅雪君一想自己也没去过,就跟着同事一起报了名。2020年12月28日,傅雪君第一次参加“虎行天下”的徒步活动,一群人从码头到普济寺一直走到佛顶山,徒步三四个小时。从那次后,傅雪君就爱上了户外徒步,成为了“虎行天下”的一员。队员们希望在新的一年,能以“虎”为名,坚持跟着这个大家庭走遍舟山。

(通讯员 张莉莉)