迈开模特儿步 走出明星范儿

八龙圆梦舞蹈队在清漯河游园走秀。

入夏以来，每至傍晚时分，八一路桥附近的清漯河游园就会陆续聚集一些身着旗袍、举止优雅的中老年女性。她们手持雨伞和摇扇，伴着音乐，迈出颇具“明星范儿”的模特儿步，成为游园中一道独特而靓丽的风景线。她们就是八龙圆梦舞蹈队。

□ 记者 李嘉 文/图

民族舞、健身操、模特儿走秀 舞蹈队会的真不少

6月8日晚上7时许，八一路桥东侧的清漯河游园内，轻快的音乐想起，引得路人纷纷驻足观望。范花君正带领着八龙圆梦舞蹈队的队员练习旗袍走秀。“我们练习的这支曲子叫《书香满中华》，为此队员们特意准备了书、伞和扇子等道具。”范花君笑着说，练习有一段时间了，队员们姿势优雅、动作规范，从头到尾一直很合拍，“再练一阵子就能表演了。”

范花君今年56岁，舞蹈队有2个领队，她是其中之一。

“我们这支队伍成立9年了，成员有40多人，成员平均年龄55岁。大家都没有舞蹈基础，就是喜欢跳跳广场舞，一起锻炼身体。”范花君说，2011年，刚开始大家跳健身操，后来开始在网上找视频学习其他舞蹈。

“在团队建立初期，我们什么都没有，没有音乐、没有音响、没有场地和演出服，可以说是‘三无’团队。”忆起当初的情景，范花君很感慨。无论条件如何，大家都会目标一致。既然因为共同的爱好聚到一起，就要认认真真做事，开开心心跳舞。

“建队以后，我们在网上找了很多跳舞的视频，开始自学。有民族舞，像《水鼓舞》《小背篓》等，有健身操，还有你现在看到的旗袍走秀。”范花君介绍，虽然这是一支业余舞蹈队，但每个队员对待自己热爱的舞蹈都特别认真，力求每个动作节拍都要到位、准确、整齐。

参加各种比赛、上春晚、义演 舞蹈队有点儿忙

“跳舞不仅给我们带来了荣誉，还带给我们健康的身体和年轻的心态，并且通过多次演出，让更多的中老年人接触到了丰富多彩的活动。”舞蹈队领队之一郭秋华说，八龙圆梦舞蹈队成立的9年时间里，经常在市里参加各种比赛，拿过不少奖杯、证书，并且连续4年登上许昌春晚表演节目。每一次获奖都是对团队努力付出的最大认可。面对荣誉，他们很淡定，没有更多的奢望。“只要有机会参加比赛，我们就去努力表现出最好的状态。”郭秋华说。

“没有比赛的日子里，我们除了排练新节目外，还会去社区和敬老院义演。”郭秋华说，“记得第一次义演是2014年，在俎庄的敬老院。我们带着设备、服装、道具去慰问老人，一连演10多个节目，院里的老大爷、老太太乐坏了，我们也很感动。于是，大家决定多参加类似的活动。”

从那以后，八龙圆梦舞蹈队热衷于公益事业。不仅去敬老院，还经常参加社区举办的公益演出，获得了社区工作人员和现场观众的一致好评，成为街道基层文化工作的一支骨干力量。

“在演出过程中，我们不仅收获了快乐、充实了自己，还结识了很多新朋友。”郭秋华说，“受疫情影响，今年，我们还没有参加过活动，但大家仍坚持排练。如果条件允许，我们会坚持义演，发挥余热，把快乐和文明传播到更多地方，传递给更多人。”

“舞”出不同寻常的美 让生活更精彩

在练舞的队伍里，身穿白色旗袍的王玉芳特别引人注意。她身材苗条、舞姿曼妙，你或许想不到她今年已经56岁了。“在旗袍走秀的过程中，需要时刻跟随音乐摆动身姿，要有很强的连贯性和韵律感。在全神贯注地跟随音乐节奏时，也自然让人忽略掉负面情绪，所以经常走秀能让人身心变的愉悦，精神更饱满，更有气质。同时，走秀还有锻炼身体的灵活度，让身材变得更好。”她说。

跳舞让人变得开朗、自信。“记得刚来的时候，我总是站在队伍的后面。随着舞蹈越跳越好，我变得自信起来，慢慢地站在队伍的最前面，带着其他队员一起跳。”王玉芳说，多年来，跳舞成为她们生活中的一部分，队员们也从互不相识变为无话不谈的好友，在舞蹈中收获健康与快乐，也因舞蹈变得开朗和自信。

八龙圆梦舞蹈队有自己的微信群。平时，大家在群中分享舞蹈视频、心灵鸡汤、时事新闻。更多时候，大家商量去哪儿玩儿、穿什么衣服，回来后一起分享照片、视频。若有一天没有及时分享，就会觉得生活中少点儿啥。

“跳舞我会坚持下去的。我原以为退休以后的生活就是锅碗瓢盆和带孙子，现在能做些自己喜欢的事情，这让我很高兴。我觉得女人不能因为年龄增长而放弃爱美之心。我的心愿就是，大伙能自信而美丽地过好每一天。”王玉芳说。

广场小喇叭

帝豪游园晨练站

地址：帝豪游园喷泉处附近
内容：太极拳、健身气功、健身操
负责人：陈玉霞、张煊
电话：13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址：许都公园北部
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：李桂枝、周秋芝
电话：13639668923

青少年宫健身辅导站

地址：青少年宫门前
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话：13782216476

德星健身辅导站

地址：德星路与前进路交叉口东北角
内容：太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人：宋四琴、薛芸
电话：13837439673

恒大绿洲晨练站

地址：饮马河东岸（恒大绿洲小区对面）
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：李玲珑、裴红霞
电话：15936317790

七一社区健身辅导站

地址：魏都区南关街道办事处七一社区
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：李新华
电话：15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址：清漯河游园前进桥南
内容：太极拳、健身气功
负责人：高艳青、史淑琪
电话：13803746759

西湖公园东门晨练站

地址：西湖公园东门
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：杜红英、李琳娜
电话：15603896680

扫描二维码，观看八龙圆梦舞蹈队的精彩走秀。

想秀一秀吗？请联系我们！
万誉：15939940252
李嘉：18539005599