



帝豪晨操队的几名领队排出俏皮的队形。



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、张焯
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

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清漯河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845

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

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117

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

广场“C位”的晨操队

核心提示

初冬的清晨尽管寒冷,可每天一到6点钟,帝豪游园就开始热闹起来。偌大的游园里,健身的人络绎不绝。这些人中,最引人注目的要数游园大屏附近的一支队伍——帝豪晨操队。这支每天在广场“C位”锻炼的晨操队建队11年,有着说不完的故事。

□ 记者 李嘉文/图

建队11年,“吸粉”过百人

11月12日6时许,帝豪游园北侧的大屏幕前,一支七八十人组成的队伍正跟随着音乐做着健身操。队员们动作整齐划一,抬手、转身、踢腿、昂头,接着扭臀、送胯,手上的动作和跳跃的动作多了起来。

这支队伍叫帝豪晨操队,他们健身操的动作里融入了多种舞蹈元素,不光有动感的节奏、整齐的动作,还有强大的感染力,让人想跟着一起跳上一段。

不一会儿,有队员的额头已经微微出汗。队长安喜兰说:“尽管气温越来越低,可每天早上锻炼上一个小时,一天都神清气爽,干啥都有劲儿。”

“我们晨操队建队11年了,以跳健身操为主。”安喜兰说,健身操老少皆宜,而且该队练习的健身操融入了很多舞蹈动作,跳起来不仅能锻炼身体,还很好看,“这么多年过去,我们的队伍由最初的10多人发展到如今的近200人,喜爱锻炼的人越来越多。尽管最近一段时间天气变冷,但每天仍有七八十人坚持来跳操。”

安喜兰介绍,初创时,晨操队队员只有12人,大家因为喜爱锻炼走到一起。近年来,随着全民健身运动不断发展,晨操队也逐渐壮大。队员年龄最小的30多岁,最大的近80岁。这个队伍多次参加市里举办的活动,有一大批稳定的“粉丝”。

“松松筋骨让人身体畅快,精神也好。看,我们一个比一个有活力,不少年轻人也跟我们一起练呢!”安喜兰说,以前觉得吃饱穿暖就好,现在觉得健康最重要。

只有12人,大家因为喜爱锻炼走到一起。近年来,随着全民健身运动不断发展,晨操队也逐渐壮大。队员年龄最小的30多岁,最大的近80岁。这个队伍多次参加市里举办的活动,有一大批稳定的“粉丝”。

队长编排健身操,引来许多人加入

“我住在离这儿不远的一个小小区里。我是2009年退休的,那会儿突然闲了下来,感觉百无聊赖。”安喜兰说,她有一定的舞蹈基础,于是决定跳有氧健身操。

那时,小区附近没有跳有氧健身操的队伍,安喜兰决定组建一支。她在网上找视频学习。学会一支操以后,她买了音响,下载了跳操的音乐,每天早上开始在小区门口附近的空地上跳健身操。为了让健身操更加好看,安喜兰还改编了一些动作。

“当时,我跟喜兰住一个小区,我无意中看到她跳的操好看、好学,还能锻炼身体,就毫不犹豫地加入了。”队员王乐玲说,她就是在那个时候开始跟着安喜兰一起跳健身操的,一直坚持到现在。

随着越来越多的人加入,小区门口快站不下了,有队员提议:“咱离帝豪游园这么近,不如去帝豪游园吧!”大家一拍即合,“转战”帝豪游园。

一到帝豪游园,安喜兰他们跳的健身操就吸引了不少人的注意,不少晨练

的人纷纷加入其中。

为此,安喜兰专门挑选出12个领队,站在队伍的前面,给大家做示范动作。学新操时,针对安喜兰改编的动作,队长们展开讨论,确定下来后再练习,领队学会后教给其他队员。

“我是2017年加入晨操队的。入队前,我断断续续晨练了1年,偶然发现晨操队的动作很漂亮,一下就吸引了我。”领队之一袁灿烂说,“如今,来这儿跳操已经成为我生活中不可或缺的一部分,每天不跳就感觉少点儿啥。”

在轻盈的舞步中找到快乐

安喜兰平时会把见到的健身操视频收集起来,然后把把这些健身操视频中好看的动作剪辑软件组合在一起,再配上音频。“视频编辑是我跟孩子学的,一共编排了多少套操,我不记得了。印象中最多的一次剪辑视频,是我把9个不同视频里的健身操剪辑在一起,用了差不多三四天时间。”安喜兰说,她有时候也觉得累,但是看到队员们跳操时愉悦的表情,她便感觉付出是值得的,并在其中收获了成功。

“我在晨操队已经跳了几年了,之所以能坚持下来,是因为在跳操中受益太多。”队员李成杰说,早晨听到跳操的音乐,她就会全身心地投入到锻炼当中。这么多人一起跳操,慢慢地,彼此都成为好朋友,融入这个大家庭。每当跳完一套操,身上便微微出汗,她们觉得特别舒服,睡觉也特别香。

说起跳操带来的快乐,队员王焕珍的话匣子一下子打开了:“其实,这都要感谢我们的队长和教练,正是她们

一直以来的默默付出,才有了我们健康的身体。”

“我觉得是全体队员的坚持才成就了这支队伍。冬天下雪的时候,大家还没到呢,有队员就把地面打扫得干干净净;音响快没电了,有队员将音响带回家充电,第二天再提前送来……”袁灿烂说,这些温暖的小事每天都在发生。大家在一起和谐、融洽,一起收获健康,在舞步中找到了快乐。