

激情广场舞 炫出真风采

近年来,我市不断加大体育基础设施的投入力度,积极实施各类体育惠民工程,打造“15分钟健身圈”,为全民健身勾画出了“幸福半径”。

如今,茶余饭后随处可见群众性的广场舞健身活动。市民用激情的舞步,优美的舞姿,展现了昂扬向上的精神风貌和亮丽风采。

■ 记者 张汉杰 文/图

踏歌而来,舞出健康和快乐

夜幕降临,许都公园南部许都大剧院前的空地上,一群广场舞爱好者在这里练习舞蹈。

“五十六个星座,五十六只花,五十六族兄弟姐妹是一家。”在优美旋律的伴奏下,广场舞爱好者迈着轻盈的步伐,队形不断变化,或排成纵列,或组成菱形,动作舒缓大方,富有节奏感,给人美的享受。

“我们是许都公园广场梦之队,每天晚上固定时间、固定地点跳舞,已经坚持好几年了。”今年50多岁的史亚丽是该队的负责人。据她介绍,许都公园广场梦之队成立于2017年4月,成员多的时候有上百人。

冬夜,户外虽然寒意阵阵,但翩翩起舞的李兰英额头泛起晶莹的汗珠。她爽朗的笑声让人感到温暖和快乐。“运动能让身体变暖,一点儿都不冷。”今年70多岁的李兰英是该队队员。她说,常年坚持跳舞,她的身体棒棒的,很少得病。如今,她的体重由70公斤降到50公斤,跳起舞来一身轻松。

“我运动,我健康,我快乐!这是我们队的口号。”该队队员史亚丽说,大家聚在一起是一种缘分,每天坚持跳舞,从中收获健康和快乐。

“我们队的成员年龄跨度大,最小的30岁,最大的已经70多岁。每个人的身体状况不同,学习领悟能力不同,因此学习新舞蹈时,我们会根据队员的自身情况、学习进度,帮助他们尽快掌握舞蹈要领。”队员刘倩说。



市民在市区八龙游园跳广场舞。

舞动青春,炫出真风采

12月12日早晨,在帝豪游园北侧的大屏幕前,一支七八十人的队伍正跟随律动的音乐做健身操。队员们动作整齐划一,抬手、转身、踢腿、昂头,接着扭臀、送胯,然后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。健身操动作融入多种舞蹈元素,不仅有动感的节奏、整齐的动作,而且有强大的感染力,让人有跟着一起跳的冲动。

不一会儿,有的队员额头已微微出汗。队长安喜兰说:“尽管气温越来越低,可每天早上坚持锻炼一个小时出出汗,一天都神清气爽,干啥都有劲儿。”

“我们晨操队建队已经11年了,主要以跳健身操为主。”安喜兰说,健身操老少皆宜,而且融入了很多舞蹈动作,跳起来不仅能锻炼身体,而且非常好看。“我们的队伍由最初的10多人,发

展到如今近200人。尽管最近一段时间天气变冷,但仍有七八十人坚持跳健身操。”

近年来,随着全民健身运动的不断发展,该晨操队逐渐壮大,队员年龄最小的30多岁,最大的年近80岁。该晨操队多次参加市里举办的活动,有一大批稳定的“粉丝”。

“我已经跟着晨操队跳好多年了,之所以能坚持下来,是因为跳健身操受益良多。”队员李成杰说,健身操音乐让人心情愉悦,大家一起跳健身操,动作整齐划一,非常好看,跳完一套健身操,身上微微出汗,让人觉得特别舒服。

舞姿优美,绽放最美的自己

当日,在市区文峰游园北侧的空地上,一队舞者手持红色彩球,在音乐《过年了》的伴奏下翩翩起舞。只见她们手持彩球,随着音乐节奏的变换,步子和队形开始变化。大家挥舞彩球,迈着轻盈的脚步,一会儿站成一排,一会儿摆成三角形。整齐划一的动作,再加上大家幸福的笑颜,引得不少路人驻足观看。

“再有近一个月就是元旦了。这是我们专门准备的节目,姐妹们练了一段时间,效果不错。”文峰游园舞蹈队队长段桂梅介绍,除了《过年了》这支舞蹈以外,舞蹈队还在排练扇子舞《难忘今宵》,“每逢节假日,舞蹈队演出的机会较多,我们总是提前准备好节目。如果节目效果好的话,准备报名参加许昌春晚。”

“时间过得真快,2017年9月建队,已经3年多了。”段桂梅说,刚建队时,队员只有几个人,如今已经发展到20多人,队员们年龄在61岁到67岁之间,入队前没啥舞蹈基础,“我还记得,2017年年底时,我们鼓起勇气第一次登台参加广场舞比赛,姐妹们一个个高兴得像个孩子”。

“姐妹们都说,一辈子没上过舞台,没想到老了老了,竟然上了舞台。大家从此一发而不

可收,爱上了跳舞。”段桂梅说,有了初次登台的经验,3年间,文峰游园舞蹈队参加过省、市举办的多项活动,也获得了不错的成绩,并且社区、养老院都有她们的身影。

“空闲之余既能锻炼身体,又能陶冶情操,平时大家还会一起逛街、旅游、聚餐,生活不再单调。”该队队员贾柴说。

“我们爱跳舞,爱生活,因为喜爱,会一直坚持下去,跳到跳不动为止。”段桂梅说,她希望文峰游园舞蹈队越来越好,姐妹们身体越来越健康。“只要条件允许,我会继续带领姐妹们跳最美的舞蹈,绽放最美的自己!”