

# 夜

意无涯

“作为一名曾经的专业艺术体操运动员，虽已退役20年了，我却始终热爱着艺术体操这个项目，并非希望通过自己的努力，将健康优雅的体态，以及艺术体操所传达的积极向上的运动精神带给更多的小女生。”这是上海DF艺术体操

俱乐部一名专业教练的独白。

艺术体操运动被誉为“地毯上的芭蕾”，融体育、艺术和音乐于一体，对青春美少女的健美体态、气质培养、艺术鉴赏等，都有很大帮助。

培养孩子优美的体态，是不少家长送孩子去练艺术体操的初衷。但其实，美丽也是要付出代价的。基础的柔韧训练，劈叉从平地开始，变成一

块垫子、两块垫子，直到劈叉又超过240度。无数次地抛接器械，失败，被砸，又失败，又被砸，直到第一次成功接住，再之后与器械完美契合……孩子们在这个过程中学会了坚强、坚强、再坚强。

扬起脖子、端正肩膀、挺直腰背、绷直脚背。艺术体操给孩子们带来的收获，不只是外在美。

新民晚报

11

2020年  
6月25日  
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

申之魅

## 划出一道美丽曲线

陶邢莹

为了让孩子从小就在艺术的氛围中长大，不少家长周末会陪孩子上钢琴课、舞蹈课或是画画班。家住长宁区的周萍，却选择送女儿去练看似更“吃苦”的艺术体操。3年来，看着女儿的身姿越来越挺拔，肌肉线条越来越漂亮，而且乐于助人，总是在队友遇到困难时第一个伸出援手，周萍由衷地为艺术体操训练带给孩子的成长感到欣慰：“我看到了孩子在比赛中，学会承担压力和责任。”

送孩子练艺术体操的初衷，是为了预防孩子小时候常见的感冒发烧问题。恰逢长宁区业余体校招生，手长脚长的陈亦周被教练挑中了。抱着试试看的心态，小陈在父母的陪同下上了一堂试训课。

每个小女孩心里都藏着个公主梦，在舞台上旋转跳跃，像天鹅般美丽动人。艺术体操，被誉为“地毯上的芭蕾”，它是芭蕾和体育的结合，既能让孩子锻炼身体的柔韧性和肌肉力量，又能增强身体的协调性。

### 业余也能练体操

谁说练艺术体操的孩子一定要手长脚长？过去，少体校的专业培训模式，令不少有条件有热情的孩子对“地毯上的芭蕾”望而却步。迈入全民健身时代，体育育人的价值得到社会更多的认可，近几年，艺术体操也走进普通家庭，一批业余体操俱乐部在上海越办越火。

位于浦东的东方体育中心，就有一家由江苏队前全国冠军开办的DF体操俱乐部。佳佳四岁起，就被潘女士送到那里训练。“我家女儿身材、柔韧性都一般，但俱乐部也收。”教练很专业，孩子的条件都很“业余”，但这并不影响俱乐部的招生。在俱乐部每年举办的艺术体操比赛中，潘女士看到了孩子们对艺术体操这个项目

### 收获不只是体态

试训课让教练对小陈很满意，也让小陈产生了浓厚的兴趣。活泼好动爱漂亮的她，主动向父母提出想要继续训练。从最开始的拉伸运动，到五个项目的基本功训练，最初阶段的训练看似枯燥，但陈亦周并没有产生抵触情绪。毕竟，训练班里还有很多小姐姐和小妹妹，大家每周聚在一起，既互帮互助，又彼此竞争。按周萍的话来说：“一周两三次，当玩一样。”

艺术体操给陈亦周带来了意想不到的收获。如今9岁的她，体态优美、身材苗条，拥有一双大长腿，腿部肌肉线条优美。在学校里，她经常被选为升旗仪式代表，这令她更增添了几分自信。

艺术体操不同于其他体育竞技项目，它是体操、舞蹈、芭蕾、瑜伽的综合。那么，艺术体操和竞技体操以及芭蕾的共通点和区别又在哪儿？

艺术体操是专属于女性的项目，运用轻器械完成舞蹈动作，不允许有空翻。而竞技体操男女均可练习，具体内容包括：平衡木、高低杠、跳马、单/双杠、吊环、自由体操等。艺术体操的成套动作中，需要将身体的姿态、动作、器械的熟练度、内在情感与音乐融汇在一起，体现创造性。

而同芭蕾相比，艺术体操则更具趣味性。首先，艺术体操是奥运会项目，芭蕾更偏向于艺术。

其次，从训练内容上来讲，艺术体操的综合性较强。基础训练中包含柔韧、力量、体能、舞蹈芭蕾基本功、器械等训练内容。由于艺术体操共有绳、圈、球、棒，带这5种专业器械，孩子们在训练时相对会有更多趣味性。最不同的一点则是立足方式不同。芭蕾是全脚尖站立，艺术体操是踮脚站立。

在女孩子的成长发育期间，以艺术体操的训练方式来进行科学的、有针对性的训练，可以防止、纠正一些不良的身体姿态，并有效增长腿部，使得身体比例看上去更好。所以艺术体操运动员的形体、气质都非常好。

要想体型好，从小培养很重要。穿上美美的体操服，伴着音乐跳起来，有力度有姿态，艺术体操是艺术也是运动。

专属女性的运动

练门道

艺术体操专项器械共有5种，分别是绳、圈、球、棒、带。每种器械都是左、右两侧对称地接受练习，对开发孩子的协调、柔韧、灵巧、力量、节奏感等身体素质均大有裨益，又各有侧重。

练过艺术体操的名人：参演《中国式离婚》娟子一角的左小青、《好先生》江莱一角的江疏影、电视剧版《失恋33天》的沈佳妮、《山楂树之恋》的周冬雨、《心理罪》的虞朗，还有成为国际名模的陈碧舸等等，她们都曾是中国艺术体操运动员。

行有迹

上海DF艺术体操俱乐部  
杨新东路160号世博树源5栋  
207-205  
耀体路701号(东方体育中心6号入口游泳馆二楼)



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳  
本版编辑：吕剑波