



## 浦东绕龙灯演绎海派文化

## 三林舞龙队喜获全运一等奖

8月29日,中华人民共和国第十四届全国运动会群众展演广场舞决赛成绩公布,上海市浦东新区三林镇队凭借一套惊艳四座的“海派”传统舞龙《浦东绕龙灯》获得广场龙舞分项农村乡镇组一等奖。在这闪耀的成绩背后,是这群老狮文化传承者不为人知的汗水,以及对于传统文化的坚守。

本版撰稿 本报记者 薛思佳

参赛人员临时调整  
退役“龙头”再出山

成立于1994年的上海三林舞龙队,是一支具有优秀舞龙竞技水平的世界级舞龙队伍。2017年天津全运会,上海三林舞龙队取得了传统套路金牌、自选套路银牌的成绩,收获累累硕果。为了备战第十四届全运会广场舞分项,上海三林舞龙队历经四个月的选拔和集训,组建了一条“新老融合、精神传承”全运三林龙。

据上海三林舞龙队队长赵文强透露,在备战期间,队伍经历了多次人员调整,最终参赛的11人中有八人是递补参赛,是队伍成立以来参赛队员调整最多的一次比赛。据了解,第十四届全运会广场舞分项在参赛年龄上进行了严格的设定,要求在25周岁以上,而上海三林舞龙队的部分成员都是上海体育学院的学生,因此队伍需要重新组建。

众所周知的是,舞龙是集体项目,从“龙头”,到“龙尾”,再到“龙珠”,所有舞者都是彼此牵制,讲究的是团体默契。因此一旦有个别人员上的变更,就需要花费大量的精力去进行磨合和练习,更何况上海三林舞龙队的变动



涉及到八人,“影响肯定是有,但有困难就要想办法解决。”

舞龙中有一句话,叫“累死龙头,跑死龙尾,笑死龙珠”。为了解决人手问题,上海三林舞龙队邀请了已经退役的“龙头”周志军重新出山。作为队伍曾经的顶梁柱,50岁的周志军在接到舞龙队的召唤后,经受了伤病和体能的严峻考验,一如既往地怀着饱满的热情坚持训练,“‘龙头’的运动强度很大,需要不间断地舞动,对老队员的身体、体能都是巨大的考验。”据悉,临近比赛前夕,上海三林舞龙队的训

练强度维持在一周五次,一次两个半小时,希望通过不间断地训练,让队员们对技术动作形成肌肉记忆,但与高负荷的训练随之而来的,便是伤病,“我们的老队员张辉,年近40岁了,在训练的时候把腰扭伤了,但还是坚持训练,一直到比赛视频拍摄完成。”

彰显舞龙精神  
宣扬舞龙文化

作为国内顶尖的舞龙队伍,上海三林舞龙队参赛的压力可想而知,“每次比赛都是奔着第一去的,外界对我

们的认知也是如此,这就需要我们拿出更好的表现。”据赵文强透露,根据人员的变化,上海三林舞龙队教练对整套节目的编排进行了调整。为了确保整套节目以零失误的方式完成,考虑到老队员的身体情况,减少了个别的高难度动作,“音乐、难度、内容都进行了调整,等于是从头再来。”

时间是上海三林舞龙队最大的敌人,为了确保训练,不少老队员们都舍弃了陪伴家人的时间,“所有人都是用自己的业余时间来参加训练,每天傍晚6点30分一直到晚上9点。有的时



上海三林舞龙队获得一等奖

候强度上来了,人都会很疲惫,回家可能孩子都照顾不了。”赵文强说道。

受到疫情方面的影响,第十四届全运会广场舞分项以线上参赛的方式进行。上海三林舞龙队在中国馆进行了视频的拍摄,“我们往年比赛都是在室内的体育馆进行,在木地板上铺设地毯。这次是在室外,所以需要大家一定时间去适应。”因为组委会要求比赛视频必须在9月2日之前完成拍摄和上传,而当时上海又恰逢台风天气,因此上海三林舞龙队多次更改了自己的比赛时间,“幸运的是,我们拍摄的那天气不错,虽然表演过程有点小瑕疵,但整个套路顺利完成,最后拿到一等奖算是非常圆满。”赵文强说道。

从集训开始到拍摄当天,上海三林舞龙队的主力队员以及后备队员们都毫无保留,所有人拧成一股绳,献出了自己一份力。闪耀全运会的赛场后,上海三林舞龙队又为这段传奇的文化添上了浓墨重彩的一笔。在舞龙队员们坚守与拼搏之下,这项传统文化也注定将在未来迸发出更强的生命力。

## 走下讲台,他们把广播操跳出别样精彩

8月27日,中华人民共和国第十四届全国运动会群众展演广播体操决赛在西安曲江国际会展中心落下帷幕。嘉定区华江小学代表队获得团体赛企事业单位组二等奖。据悉,这是全运会历史上广播体操首次被纳入全运会群众赛事活动。

建立于2011年的华江小学,在2012年开始组队参加江桥镇的广播体操比赛,随后一步步从区级赛事,到市级赛事,广播体操逐渐成为了学校的特色品牌。2019年,华江小学参加了全国广播体操展演,最终获得了最佳团队奖和最美领操员两个奖项,而这次能够登上全运会的领奖台,让大家感觉格外荣耀,“校领导一直非常重视广播体操,每次赛前训练都会陪着大

家。最初说要在全国赛场上展现自己,大家都觉得是一句玩笑,但现在梦想成真了。取得这样的成绩,大家都非常高兴,这是集体一起努力的结果,所有的付出都是值得的。”华江小学广播体操队队员潘晓益说道。

据了解,为了备战这次全运会,部分老师放弃了在暑假期间回老家休息的机会,参加了学校组织的集训,“广播体操是一个集体项目,只要有一个人做不到位,就会影响团队的整齐度和一致性。即使是一个侧平举的高度,所有人都要保持一致,给评委留下一个良好的印象。”华江小学体育老师、广播体操队教练李玺说道,“大家的节奏感和默契度是非常关键的。”

根据赛制,每支参赛代表队的队

数在20到25人,“我们全校能够参加广播体操的老师差不多就在这个数量,部分因为身体原因无法参赛,所以在人数上是很难凑齐的。”潘晓益坦言队伍最初想过放弃,但最终通过集体的努力,并且在吸纳了两名新队员的情况下,克服了种种困难,站上了全运会的舞台。据了解,各支参赛队的男性参赛人员必须占比达到40%,因此华江小学有八名男老师参与到了本次比赛中,而全校的男老师数量也就在10个左右,因此称得上是集体出动,“没有上场的几位男老师都在为我们进行后勤保障工作,等于是都参与进来了。”

为了确保整齐度和一致性,华江小学广播体操队每次训练都会进行视频拍摄,然后通过投影设备集体观看,进

行纠错,“每次都要进行0.75倍速或者0.5倍速的播放,一帧一帧,反复观看其中的细节。”潘晓益说道,“我们进行了20多天的集训,在李熙教练的指导下,提升整齐度,基本上每天要四个多小时的训练。回家之后,每个人都要在群里‘打卡’,对自己不标准的动作进行练习,并且拍摄视频,反复纠错。”

作为嘉定区教师明星社团,华江小学教工广播体操社团实现了教师之间一对一认领,通过广播体操成员的带动,让更多的教师职工参与进来,提高动作的标准程度。在老师的榜样作用和氛围影响下,华江小学的学生们同样不甘落后,多次代表嘉定区获得上海市学生阳光体育大联赛广播体操比赛的一等奖。



嘉定区华江小学代表队在第十四届全国运动会群众展演广播体操决赛中荣获团体赛企事业单位组二等奖