



沪上“小姐姐” 舞动CBA全明星周末

随着在厦门举办的CBA全明星正赛的落幕，悬在姜斐心里的石头终于落了地。作为上海idance拉拉队的负责人，她同队伍承担起了今年CBA全明星周末的拉拉队表演环节，而这道来自沪上的亮丽风景线也为这项娱乐至上的赛事注入了更多活力与精彩。

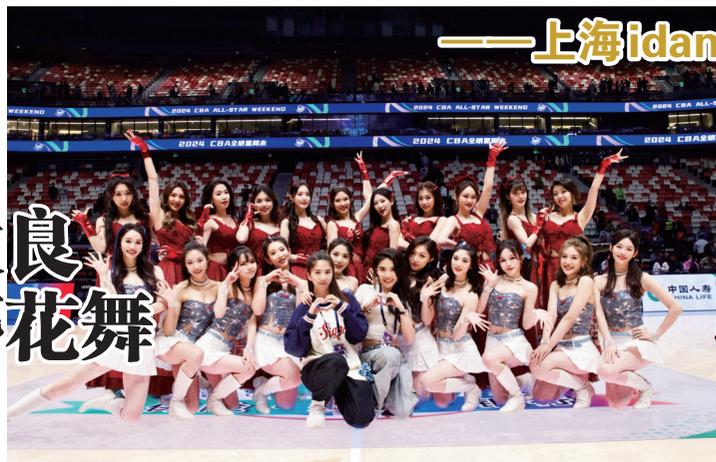
本版撰稿 特派记者
薛思佳 发自厦门

编排创新改良 闽南特色簪花舞

将时间点倒推至今年的1月初，姜斐接到了来自CBA公司的一通电话，与其沟通2024CBA全明星周末的拉拉队事宜。在此之前，上海idance拉拉队曾经参与过2019年和2023年的全明星周末拉拉队表演环节，但与第一次在青岛时不同的是，近两年在厦门举办的全明星赛几乎是由她们全权包办，“往年是南、北各派一支拉拉队参加，但这两年完全由我们的20个队员分成两组进行表演，需要排练的内容更多，训练强度也会更大。”

根据CBA公司的要求，上海idance拉拉队需要在不足两个月的时间内，呈现出包括四支大舞和八支小舞，共12支舞蹈以供现场表演，鉴于中间还有CBA联赛和春节假期，所有人几乎都在和时间进行赛跑，“首先就是舞蹈的选择方面，考虑到全明星赛是南、北方之间的较量，我们需要在舞蹈风格、服装选择方面进行一些区分处理，尽可能地呈现出南、北不同地区的文化特色。”

在去年CBA全明星拉拉队表演的基础上，姜斐和她的团队可谓是绞尽脑汁，再度进行了舞蹈编排上的一些创新和改良，“今年我们的开场舞特意表演了具有闽南特色的簪花舞蹈。在闽南地区，簪花具有深厚的历史底蕴和独特的文化内涵，我们也希望在CBA全明星周末的舞台上，展现具有当地特色的传统文化。”除了簪花舞蹈之外，上海idance拉拉队还表演了风格各异、形式多样的舞蹈，融合了旗袍服饰、中国传统戏曲等元素，为现场观众带来不一样的视觉体验和观赛效果，其中一支20位拉拉队队员分别穿



——上海idance拉拉队在CBA全明星上的精彩演绎

上20支不同球队球衣表演的舞蹈，更是让人印象深刻，赢得了现场观众的赞许与肯定。

台上一分钟，台下十年功。掌声与喝彩的背后，自然是数不清的加练。为了不影响日常的CBA联赛表演，姜斐只能在日常训练中见缝插针地为队员们排练为全明星周末准备的全新舞蹈，“此前基本上维持着一周两练，差不多到全明星赛开始前一周的时间，我们有一个集中的训练，每天从上午10点练到晚上10点。”和CBA联赛的拉拉队表演相比较，全明星赛的演出人数、舞蹈种类均有不同，这就意味着需要在演出的队形变化以及人员走位方面进行更多的调整，“有的舞蹈可能平日里大家也跳过，但人数不同，编排的方式自然也会不同。”

为了尽可能地在全明星赛上呈现最好的演出效果，包括姜斐以及上海idance拉拉队的队员们都克服了自身的困难，全身心地投入到了排练当中，“为了保证排练效果，我们每堂课都需要确保20个人到齐。因为我们的队员都是兼职，平日里都有自己的工作，有的还是在读大学生，所以为了排练，大部分人都是请假过来的。”功夫不负有心人，姑娘们在排练房流下的汗水，最终幻化为了厦门凤凰体育馆的雀跃欢呼，“那些看似不起波澜的日复一日，会在某天让你看见坚持的意义。”喧嚣过后，姜斐在朋友圈留下的寥寥数字，恰如其分地表达了她和队员们的的心声。



陪伴上海男篮15年 做好场边的“第六人”

没有太多的时间在厦门驻足停留，idance拉拉队的多数队员在比赛结束的第二天便回到了上海。再过不久，她们又将回到熟悉的上海体育馆，成为上海男篮重要的场边“第六人”。

自2010年开始，idance拉拉队成为上海男篮的主场拉拉队，至今已经陪伴球队走过了15个年头，已然成为了球队不可或缺的一分子。从源深体育馆，到东方体育中心，再到上海体育馆，她们与球队一同成长，既感受过胜利的喜悦，也品尝过失利的苦涩，其间还经历过因疫情而停摆的三年，但正因为对这支球队的喜爱和支持，让队员坚持了下来，并且散发出更为耀眼的光芒，“当时也是一直盼望着什么时候能够回到主场跳舞。虽然说当时没机会表演，但我们这个团队一直都没有散，至少保持一个月合练一次。”

姑娘们的努力与坚持并非没有得到回报，作为CBA20支球队拉拉队中的佼佼者，上海idance拉拉队在球迷群体内拥有着不错的口碑和人气，

而她们也始终在不断地进行着拉拉队舞蹈方面的开拓创新，外观形象和舞蹈内容方面都相当符合上海这座城市的气质与文化，“除了一些规定舞蹈之外，我们也会在特定的节日中排练一些新鲜有趣的舞蹈，营造更好的主场观赛氛围。”据统计，idance拉拉队赛季至今已经排练接近20支舞蹈，其中包括帽子舞、拐杖舞、功夫扇等多种风格类型的舞蹈，得到了不错的反响。

据姜斐透露，每个主场比赛，她都会要求队员们至少提前两个小时抵达场馆，进行一些走位方面的排练。倘若碰到第二天有新的舞蹈节目，她还会带着队员们提前一天晚上到主场进行踩场训练。随着一个又一个赛季的流逝，部分起初对篮球一知半解的队员也对这支球队有了更多情感，“她们最初只是对拉拉队或者对舞蹈感兴趣，但慢慢的因为来到主场表演，开始渐渐喜欢上了篮球，喜欢上了上海男篮，这也让她们更有动力和激情参与到主场的舞蹈表演中。”

久事三人篮球俱乐部参与公益活动

3月5日，上海久事三人篮球俱乐部联合上海市篮球协会来到上海市慈善基金会，派出球员代表朱瀛和黄旭参与“学雷锋树新风，慈为善行至美”学雷锋日主题公益活动，为慈善事业奉献出自己的一份力量。

两名上海久事三人篮球队的队员协助售卖俱乐部衍生周边产品以及市篮协捐赠的篮球，而所有售卖所得捐赠给上海市慈善基金会，用于百校慈善行动项目。同时，俱乐部为同样参与到此活动中的上海实验小学、上海市工艺美术职业学院、浦东新区漕溪幼儿园等学校赠送了签名篮球。

来自上海市工艺美术职业学院的学生们也为参与活动的两位队员现场

进行了个人的素描漫画头像，以艺术互动的形式鼓励慈善传播，朱瀛和黄旭还饶有兴致地将个人微信头像换成了学生赠予的漫画头像，以实际行动支持公益宣传活动。“参与义卖活动，感觉很有意义。希望更多的球迷和社会人士也加入到公益的队伍中，人多力量大，帮助的人也会更多。”朱瀛坦言当职业体育能更多地回馈社会，身为职业球员也更多了一份使命感，“和打球一样，在生活中去帮助他人也会有一种成就和荣誉感。自己有了一些能力以后，就可以最大限度地帮助更多有需要的人。”

义卖摊位人头攒动，热闹异常。篮球、球袜、鸭舌帽等更是成为了现场的热销产品，帆布包上可爱灵动的“雷

三”更是吸引了不少热心市民的喜爱，大家纷纷慷慨解囊。对于参与这项公益活动的初衷，黄旭说道：“篮球运动员要承担起自己的社会责任和义务。无论我们在球场上，还是在平时生活中，都会遇到很多困难和挑战，我们要彼此扶持，相互努力，用最好的精神面貌，战胜困难。”

活动结束后，上海市慈善基金会监事陈永平向两名球员颁发了志愿者证书，表达感谢之情的同时预祝上海久事三人篮球俱乐部在新赛季超三联赛中再创佳绩！

上海久事三人篮球俱乐部作为一家有责任感的俱乐部，一直将回馈社会视为己任。未来，俱乐部将和球员们一起，继续为社会慈善公益事业添砖加瓦，为需要帮助的人献上绵薄之力。

