

舞出 炫人生

◆ 陆玮鑫

“没有人在乎你跳得好不好。只要跳起来就行！”已故美国舞蹈家马莎·格雷厄姆的这句话，正在被越来越多人付诸实践。近段时间，将运动与美融为一体的体育舞蹈，在上海正越来越流行。



申之魅

两周前在卢湾体育馆进行的2019上海城市业余联赛体育舞蹈系列赛及第十届上海市青少年体育舞蹈锦标赛，吸引了全市35支参赛队，超过1500名选手参与。用市舞蹈运动协会相关人员的话说，“这个数据放在几年前，根本是不敢想象的”。

目前从事社区工作的林灵，还清晰地记得第一次接触到体育舞蹈时的情景。“以前电视台有一档节目叫《舞林大会》，邀请那些有名的主持人参与，我看了两期，就被迷住了，觉得那些跳舞的女生真的很漂亮，又有气质，就想亲自去尝试一下。”然而让她有些沮丧的是，那个时候的上海，并没有太多能学习和体验体育舞蹈的地方，林灵只能将舞蹈梦藏在心底。

最近几年，伴随全民健身战略的逐步深入以及上海将建设国际体育之都目标的不断推进，作为休闲体育重要组成部分的体育舞蹈，正越发受到申城市民的追捧，这无疑给像林灵这样的“发烧友”，提供了空间和机会。“第一次踏

进这间舞蹈教室的时候，有种梦想成真的感觉。”如今，她已经熟练掌握了伦巴和恰恰两种舞蹈的技术动作，成为了培训班里跳得最好的学员之一。“开始学习的时候的确会有点难，但只要花点时间把基本的舞步练熟，后面就会变得比较顺利了。”林灵如是说道。

除了为“发烧友”圆梦，体育舞蹈所具有的运动及塑形功能，也让不少为身材管理而困苦又不愿意去健身房锻炼的白领和在校学生，提供了新的选择。

如今被身边的朋友们称为“精灵姐妹”的白思欣和白思颖，都曾因为身形的原因而备受打击。“三年前，刚从大学毕业的姐姐去一家企业应聘前台职位，就因为形体看起来不够好失败了，回来抱着我哭了一晚上。”大约一周后，白思颖带回了一张拉丁舞招生宣传单，两人抱着试一试的姿态一起报了名，没想到就此打开了“新世界”的大门。

“说实话，（练体育舞蹈）挺累的，当时从来没想到运动量会这么大。”白家姐妹坦言，接触了才知道体育舞蹈的强度比想象中的更高，“几乎每分钟都要扭胯，还要不停移动步伐，头和手也有配套动作，真的是一项全身运动。”腰变

软了，腿更直了，姐妹俩自然也变得更加自信了。“以前她们在家里都不怎么笑，还一直嫌弃自己身材不好。”特意来看女儿们练习的白妈妈笑着说：“现在她们的精气神不一样了，碰到问题的时候也变得很从容。”

随着体育舞蹈在申城的越发流行，参与者的年龄范围正在扩大。位于高兴路上的梅陇社区学院，就开设了专门的中老年拉丁舞培训班。“体育舞蹈不应该只是年轻人的专利，它没有年龄限制。”社区学院院长刘丽静在谈及开班初衷时表示，“生命在于运动，中老年朋友既然能跳广场舞，就能跳拉丁舞。每个人都能享受到运动带来的快乐，这才是最重要的。”

与受众群体一起增加的，还有各种年龄段的专业赛事。在如今的上海体育舞蹈赛历里，既有世界体育舞蹈大奖赛总决赛这样的世界级比赛，也有旨在培养后备人才的青少年体育舞蹈锦标赛，更有为广大体育舞蹈爱好者量身定制的城市业余联赛。正如上海市体育舞蹈运动协会副会长沈莹所言：“体育舞蹈，正在上海这座国际大都市，焕发出全新的活力。”

悦动

意无涯

“有幸请你跳支舞吗？”这句外国电影中经常出现的台词，堪称是舞蹈运动的最佳“代言”。在不少人的传统印象里，不论何种舞蹈，归根结底都只是动起手，迈开腿的其中一种。但与街舞或者芭蕾等舞种相比，体育舞蹈的一个重要功能——社交。

体育舞蹈少不了沟通。第一次与舞伴相遇时，双方必须勇敢地打破尴尬，说出第一句话，这是成功的基础。同样的，当生活中的你来到一个陌生的新环境，面对周围众多陌生的面孔，唯有主动适应，主动沟通，才可能迎来大展宏图的那天。

体育舞蹈少不了配合。只有配合默契的搭档，才能在舞池中展现出最好的一面。这是项目的特性，更是生活的写照。这个世界上的每个人，都会遇到艰难困苦。这个时候，旁人的有效帮助，往往会让你找到解开难题的钥匙。

体育舞蹈少不了休息。即便是纵横赛场多年的高手，也曾因为不能跟上音乐的节奏，而不得不暂停练习，重新思考。生活中的你，或许会因为失败而迷失，因为选择而迷茫。其实，偶尔停下脚步，回头看看，是休息，更是蓄力。

你看，选手们赛场上所演绎的每一首曲子，其实都是生活的缩影。

本版摄影
李铭坤

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、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：邵晓艳
本版编辑：吕剑波

行有迹

沪上跳舞好去处(部分)

- 明翼舞蹈会所
浦东新区张杨路1458号 源深体育中心东区1楼
时间：周一至周日 10:00-21:00
- 极源体育舞蹈俱乐部
宝山区一二八纪念馆路878弄7号
时间：周一至周日 9:00-22:00
- FOX Studio 瑜伽舞蹈
松江区九峰路118号高平广场812室
时间：周一至周日 13:00-21:00
- Natural Top
宝山区沪太路8885号罗泾市民健身中心3楼
时间：周一至周日 9:00-22:00



练门道

体育舞蹈也称国际标准交谊舞(国标舞)，分摩登舞及拉丁舞两个项群。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。

初学者注意事项

- 寻找具有专业资格认证的舞蹈教练进行指导。
- 练习前穿着合适的服装，包含舞服、舞鞋。牛仔褲、运动鞋及拖鞋等过于宽松或紧身的衣物会带来较大的受伤风险。
- 练习前进行适度的热身运动，尤其要将肘部、腿部及膝盖的相关关节充分活动开，若热身相关关节感到不适，需减少运动量。
- 练习时，身体各部位均采用渐进式发力，根据身体状况科学利用身体力量，避免短时间过度发力，造成不必要的损伤。
- 每节舞蹈课时不宜过长，60-90分钟为最佳，前半段进行形体及脚步等基础训练，后半段可伴随音乐进行练习。中间可间隔1-2次休息。
- 补充水分时以小口多次为佳，避免一次性大口饮水而对心肺产生过大压力。袁建元

