

悦动

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



申之魅

活力四射啦啦操

◆ 陶邢莹

现如今，校园里流行一句话，要当形象好、气质好、技能好、品德好的“四好学生”。哪一个项目符合“四好学生”的概念？一群活力四射的孩子，用啦啦操生动诠释。

前不久落幕的全国啦啦操联赛总决赛上，上海唐朝宝贝啦啦操俱乐部收获了多个项目的第一名。比赛，是孩子们收获信心、展示自我的舞台，而比赛之外，这群啦啦宝贝们早已在街道纳凉晚会、上海市城市业余联赛、综合性商场、体育竞赛赛场，传递出青春明媚的气息，号召大家一起加入活力时尚的啦啦操项目。



辣妈队横空出世

7月初的一个周末，刚刚从全国赛事中载誉归来，孩子们顾不上吃午饭，又在静安大悦城新开设的唐朝宝贝俱乐部授课点，各自练了起来。一旁的妈妈们，正有说有笑地分享属于啦啦操家庭的独有快乐。

“明年，期待孩子们能继续参赛，而我们，也继续陪伴他们站上赛场。”唐朝宝贝的“辣妈队”达成了共识。

李煜妈妈还记得女儿刚开始学啦啦操那会儿，每周送她去浦东授课点上课时，和其他家长在等候室聊天、刷手机，无所事事。

如何带动家长一起融入啦啦操运动？一个绝佳的主意，在勒索静脑中闪现，何不组一支辣妈队，想法一出，便得到了妈妈们的热烈响应。

于是，每周培训时，一个教室是少年班，另一个教室则是辣妈班。如果孩子偷懒，教练会说：“你看妈妈比你练得认真。”而回到家里，母女继续探讨动作、相互纠正。

在辣妈队，每个妈妈各司其职。比如领队张秀珏，毕业于上海体育学院武术专业，她担任起了队里的技巧动作指导。团队里，还有化妆师妈妈、负责服装采购的妈妈、摄影师妈妈……同孩子们一起参赛，她们不仅是队友，更是队伍保障组成员。唐朝宝贝的啦啦操群体，愈发壮大。

本版图片
周国强 摄

全家老小齐上阵

谁说啦啦操是专属于女性的健身项目？在美国的啦啦操表演中，男性成员也是必不可少的。男子的力量动作同女子的轻盈技巧相结合，啦啦操呈现出的动感，总能让正在赛场上的运动员，燃起斗志、充满激情。

发展男子啦啦操，已成为俱乐部未来的一项规划。既然目前先从青少年开始普及，那么何不在队里增加更多亲子互动元素？今年的上海第三届啦啦操精英挑战赛上，特别推出了“亲子组”项目，报名一开启，便受到一群家长的追捧。

姚先生一听说有亲子组，立马答应陪妻子和女儿参赛。“虽然他的舞蹈是零基础，但平时经常陪女儿比赛，所以也懂点啦啦操的门道。”姚太太说。7岁的女儿姚雨辰更是开心，每天晚上在家自行训练的两小时，是一家三口最其乐融融的时刻。

为了研究啦啦操，姚先生观看了大量国外录像，他不仅承担了托举的“重任”，更将街舞、太空步等融入啦啦操，还准备将来在单位的文体活动中带上家人一展身手。在挑战赛中夺冠后，姚雨辰告诉爸爸妈妈：“我们继续一起练，将来去参加全国比赛！”

行有迹

2019 上海唐朝宝贝啦啦操俱乐部啦啦操考级暑期集训班

- 静安大悦城店 西藏北路 166 号
- 天河雨教学点 上大路 680 号 2 楼近上海大学
- 菲梵体育静缘瑜伽馆店 皖町路 99 弄 48 号万科假日会所二楼

练门道

啦啦操相关贴士

■ 啦啦操来源于早期部落社会的仪式，为激励外出打仗或打猎的战士们，他们通常会举行一种仪式，仪式中有族人欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士，希望能凯旋。

■ 现代体育项目啦啦操起源于美国，至今已有 100 多年历史，最初为美式橄榄球呐喊助威，如今成为世界范围内的一项体育运动。

■ 以前，啦啦操是作为体育赛事中场休息时候的表演项目，后来发展成了一个单项体育竞赛。世界啦啦操锦标赛是全球啦啦操界的一项重要赛事，每年 4 月份，在美国奥兰多迪士尼乐园，全球 60 多个组织、20 多个国家的上万名顶尖啦啦操高手齐聚一堂，其中也包括代表中国出征的队伍。

■ 现代啦啦操以团队形式出现。结合了 Dance（舞蹈）、Cheer（口号）、Partner Stunts（舞伴特技，指托举的难度动作）、Tumbling（技巧）、Basket Toss（轿子抛）、Pyramid（叠罗汉）、Jump（跳跃）等动作技术，配合音乐、服装、队型变化及标示物品（如彩球、口号板、喇叭与旗帜）等要素。

校园流行啦啦操

1877 年，啦啦操运动起源于美国，2002 年引入我国。由于它是一项充满阳光、时尚和团队精神的大众体育运动，在我国大中小学中受到追捧。2009 年，国家体育总局正式批准开展全国啦啦操联赛官方赛事，不过当时，上海为数不多的几支啦啦操团队，主要服务于各项体育赛事，成员多为大学生。随着唐朝宝贝啦啦操俱乐部的成立，越来越多的普通市民有机会接触到啦啦操运动。

12 岁的郑子尧，身材修长、柔韧性佳，气质优雅。小小年纪的她，操龄已有 8 年，是俱乐部首批骨干学员。“练啦啦操以来，最快乐的就是能去参赛，感觉很自信。”郑子尧已经学会了诸如侧手翻等颇高难度技巧动作，曾代表俱乐部参加过日本公开赛，在全国啦啦操等级考试中，她已经获得了最高级别紫星级。

对 10 岁的李煜来说，每个周末最快乐的日子，当属周末去练啦啦操。5 年前，还在幼儿园念大班的她被父母送到了俱乐部，很快便爱上了啦啦操。“如果可以，我希望一直跳下去。”

“不同于专业性更强的健美操，啦啦操是一个可以从青少年一直练到成年的项目。”毕业于上海体育学院健美操系的唐朝宝贝创始人勒索静说：“啦啦操的宗旨，就是给公众传递运动的活力，它集结了体育的要素，也赋予了舞蹈的美感。”

如今，静安区成立了校园啦啦操联盟，有 30 多所学校开展校园啦啦操运动，北站街道今年也举办了上海第三届啦啦操精英挑战赛（决赛）。在街道和俱乐部的计划中，未来，静安区将在楼宇推广白领啦啦操。在学校推广亲子啦啦操，在社区推广广场啦啦操，“每个人都能在啦啦操的团队中找到自己的位置。”

