

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



◆ 陆玮鑫

反戴着棒球帽，身着休闲服，踩着板鞋跟着HipHop音乐舞动……寒冷的冬日里，一群20出头的青年人用这样的方式，迎接2020年的到来，这就是街舞的魅力。

2 一双球鞋

在杰克的这群小伙伴们里，有两位的经历有些与众不同。“我和杰克是在大学校际街舞比赛里认识的，当年就是他把我淘汰的。”每每说起这段往事，平常总是笑嘻嘻的主领舞迈迈，总是透着不甘。“要不是我把你淘汰，你能脱单吗？亏得是我好不好，每次练习看你们秀恩爱。”杰克闻言不满地说道，“小琪送你的可不止是一双新球鞋啊。”搞怪的语气立马让大伙儿笑得前仰后合。

2017年，迈迈参加了一项街舞对抗赛，结果正好在单人淘汰赛里对上了杰克。“那场我的状态很好，发挥了全部的实力，可最后还是输了。”赛后，迈迈虽然和杰克交换了联系方式，可心情却好不起来。更让他郁闷的是，那双陪伴自己多年的球鞋，也在舞台上磨坏了，他只能穿着临时借来的拖鞋离开场地，而就在他不知道的某个角落，一个女生将一切尽收眼底，随后做出了一个勇敢的决定。

过了几天，当迈迈走进教室时，发现自己的位子上多了一个鞋盒，下面还有一张纸条。“就是琪琪的联系方式啊，我就打过去了，总要感谢一下。”后来迈迈才知道，小姑娘没看到比赛过程，来的时候只看到自己提着一双坏了的球鞋，垂头丧气地走出来，“她那个时候一直安慰我，还让我教她跳舞，一来二去就慢慢成这样（情侣）了呗。”如今，琪琪也成了舞团的骨干。“你看，偶像剧的情节也未必都是骗人的，至少街舞的确是交友的好手段。”杰克团长语气带骄傲地说道。

伴随着霹雳舞即将成为巴黎奥运会项目，兼具运动与时尚的街舞，也备受年轻群体的追捧。“以前街舞的比赛少，展示的机会也少，现在不同了，每年有许多赛事和表演邀请，不仅带来了可观的收入，也能带动更多人参与。”杰克说出了不少爱好者的的心声。

近年来，越来越多的街舞主题赛事和活动登陆申城，给这座国际大都市带来了新的活力，不少体育舞蹈培训机构也开始开设街舞课程。在不久的将来，街舞少年们有望成为魔都的又一道靓丽风景线。

1 一张海报

周末上午8点，当不少年轻人还在与周公下棋时，杰克和他的朋友们却已经在排练室里集合，准备开始常规排练。说起这些年跳舞最大的感受，这位黑黑瘦瘦的小伙子说出了让人意外的四个字——没有门槛。

四年前，还是大学生的杰克在社团招新时，误打误撞地进入了街舞社。“他们把（招新）地点放在食堂的必经之路上，我就是在午餐时间被‘抓’住的”。据杰克回忆，当时社团展位前摆了一张李孝利的海报，身为追星族的他多停留了5秒，马上被学长学姐围住了，最终敌不过轮番的软磨硬泡和“威逼利诱”，在报名表签了字。也因为这张海报，杰克与街舞结下了不解之缘。

“入社之前偶尔跳过，但水平肯定没到入社的水准，况且我的手脚还有些不协调。当时前辈说街舞没有门槛，只要敢尝试，能坚持就会跳好，我一点都不相信。”然而随着合练次数的增加，杰克渐渐发现此话不假，“有些动作看上去很难，但真的尝试了几次之后，感觉也并非遥不可及，而且当你适应了音乐的节奏，就会自然融入其中，还会有灵光闪现的时刻。”加入街舞社第二年，他和伙伴们凭借在各类赛事和表演里的优异表现，获评学校最佳社团。拿着奖状的那一刻，他做了一个决定：不论未来从事什么职业，都不会放弃街舞。“现在每次有新朋友加入，我都会告诉他们街舞没有门槛，这是我的亲身体会。”

练门道 街舞练习注意事项

- 寻找专业及有经验的教练指导
- 初步学习街舞时需要循序渐进，不可操之过急采用大运动量练习
- 练习前先做热身活动，将身体的各个关节，尤其是膝、踝和韧带充分活动开，以免受到损伤
- 选择节奏感较强的音乐作为配乐，一般为90-110拍/分钟
- 闲暇时可多听舞曲，培养乐感和节奏感
- 练习舞蹈动作时请量力而行，切勿为了观感而冒险尝试高难度动作
- 练习时需确保场地空间，避免造成伤害
- 选择较为宽松，适合运动的衣服和鞋子等装备
- 练习时请及时补充水分，小口多饮为佳，避免对心肺压力过大

上海部分街舞社团及场馆

- CASTER 舞蹈教室** (虹口足球场馆) 地址：东江湾路444号虹口足球场2区C座
- Dos Hop 潮上舞蹈(徐家汇店)** 地址：南丹东路300弄9号亚都商务楼12F
- SKM 舞蹈工作室(陕西北路店)** 地址：普陀区长寿路155号巴黎春天4楼

