

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



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 奚云阳
本版编辑 吕剑波



申之魅

舞动青春

陆玮鑫

“永业杯”WDSF世界体育舞蹈大奖赛总决赛暨第10届中国体育舞蹈精英赛日前在卢湾体育中心举行。早在开赛前的一系列预热活动中,就有不少市民被优雅又充满动感的舞姿吸引。这个冬季,国际顶尖舞蹈赛事与申城一年一度的约会如期而至,一股“舞动青春”的热潮,再度成为魔都的别样风景线。

其实,伴随越来越多顶级体育舞蹈赛事的落户,以及市民运动会、城市业余联赛等大众喜闻乐见、参与度水涨船高的平台不断涌现,舞蹈这个将力与美结合,既能锻炼身体也能锻炼体态,加上比赛服装华丽、视觉效果不俗的项目,正受到越来越多人的欢迎。

一眼就爱上

每年的上海市青少年体育舞蹈比赛周期里,卢湾体育中心内外总会被一个个身着比赛服、眼神中充满期待的小小身影填满。这些年纪不大的选手,参赛经验却都十分丰富,其中的不少人,都是在看到的第一眼就爱上了这个充满魅力的项目。

穿上熟悉的纯白比赛服。在灯光和时而舒缓时而激烈的音乐伴奏下,余宴孜开始翩翩起舞。多次参加上海市青少年体育舞蹈总决赛的她,已经成为赛场内的“明星”之一。

很多时候,“感觉”真的能对人生产生重要影响,余宴孜与体育舞蹈的结缘,就是因为感觉。“以前身体不太好,经常咳嗽,妈妈想着让我参加体育锻炼,提高抵抗力。”小余记得,当妈妈

牵着她的手,来到一所课外体育培训机构挑选想要参与的项目时,她一眼就被在舞蹈教室练习的几个身影吸引了。“当时感觉她们身上的裙子好漂亮,我也想穿上那样的衣服,美美地出现在人们眼前。”就是这一眼,牵起了余宴孜与体育舞蹈间的缘分。

“现在学业比较忙,但还是希望能两头兼顾。”尽管学习成绩不错,但向来对自己高标准严格要求的余宴孜,总希望自己能做得更好一些,“不管是考试还是体育舞蹈,我都希望自己能不断提升,(在未来)拿到好的成绩。”小姑娘心里明白,想齐头并进意味着要付出更多努力,但她愿意接受挑战。“我希望自己能一直跳下去,以后有机会参与更多体育舞蹈的比赛,”说话时,余宴孜的眼神里,透着一股坚定,“因为我真的很喜欢跳舞。”

健身新选择

除了为“发烧友”圆梦,体育舞蹈所具有的运动及塑形功能,也给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。

如今被朋友戏称为“小纸片”的张颖,曾因为身形的原因而备受打击。“三年前,刚从大学毕业的她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。”张颖的朋友说。一个月后,张颖带着一张拉丁舞招生宣传单来到一家舞社,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。”张

颖坦言,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,小姑娘自然也更加自信了,如今已经成为不少同事羡慕的对象。

机会变更多

“我挺羡慕现在的青少年选手,因为他们有比我们多许多的比赛机会,相信他们的能力和经验,都能够不断提升。”首位华人摩登舞世界冠军周吉天感慨,“上海的体育舞蹈氛围正变得越来越好,这对行业的发展,会起到很好的作用。”

本届世界体育舞蹈大奖赛总决赛期间,除了精彩的赛事,组委会还举办了许多与体育舞蹈相关的活动,为爱好者提供更多一展身手的机会。开赛前,参赛选手陆续前往和平饭店、新世界大丸百货等地标性场所举办红毯秀,项目不仅包括舞者的时尚秀,还融入了体育舞蹈产品的发布秀,以及针对业余爱好者的教学和体验活动,这将有助于推动体育舞蹈产业的发展,激发市场的活力。

在周吉天看来,体育舞蹈就是“跳得越多,跳得越好”,他表示,青少年选手还是要以兴趣为主,不论是本人还是家长,都不应太看重名次和结果。“现在青少年的比赛机会越来越多,这有利于他们的积累,但体育舞蹈不光有结果,过程也很重要,尊重对手更重要,我希望让更多人了解到这一点。”

练门道

初学者注意事项

练习前穿着合适的服装,包含舞服、舞鞋。牛仔裤、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,若热身对相关关节感到不适,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,以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。

寻找具有专业资格认证的舞蹈教练进行指导。

