



扫描二维码
关注“大宁周到”
微信公众号

大宁社区晨报

SHANGHAI COMMUNITY NEWS

自 / 家 / 门 / 口 / 这 / 点 / 事

新晨报 出版

大宁阿姨舞上春晚 演绎不老青春

宁馨舞蹈队建队十年,造型编舞屡获佳评

□记者 陈佳玲

大宁有这样一支舞蹈队,成立十年风采依旧,在社区里颇有名气,还曾登上2017年央视春节联欢会上海分会场的舞台。队员们平均年龄60岁,十年里,她们登台演出上百场,原创编舞11支。在市级区级的赛事上经常能够看到她们的身影。这支队伍的名字叫宁馨舞蹈队。

一改广场舞风格 跳出 freestyle

“下面有请宁馨舞蹈队,为我们带来《希腊女神》。”主持人一说完,一群穿着红色舞裙的“姑娘”迈着轻盈的步伐登上舞台、翩翩起舞。

“一上台,观众眼睛都亮了。”宁馨舞蹈队队长李德珠说,队伍成立于2009年,目前队里有25人,队员多是社区里的退休老人。

李德珠回忆,那场登台是队伍成立后的第一次正式亮相,当时受邀参加了东方卫视《精彩老朋友》节目,取得了第二名的佳绩。“其他队伍都是跳广场舞、健美操,我们编排了舞蹈,加入了肚皮舞元素,服装也摒弃了传统的广场舞衣服,选择了靓丽的颜色。”

宁馨舞蹈队的队员都是因为热爱舞蹈而走到一起,很多人没有基础。她们一起学习探索,自行编舞。舞蹈队每年会精编一支大型舞蹈参加区级、市级的比赛。“我们跑到比赛现场,去看别人跳舞,一边看一边记,但这种机会不多。更多的时候我们是在网上搜索,找曲风接近的舞蹈,先大量地看,再挑选最优秀的舞蹈看几十遍、甚至上百遍,学习里面的动作。然后我们会对着镜子练习,根据曲子,去编自己的动作,舞蹈千变万化,一个基本动作可以延伸出很多表演方式。舞曲编得差不多了,就会加入队形。队形编完后,再细磨动作。”李德珠说,编舞是一件既痛苦又快乐的事情。

提起宁馨舞蹈队,很多人都会想起她们的代表作《童心永远》。2013年,舞蹈队携《童心永远》参加首届上海市市民文化节市民舞蹈大赛,荣获最具突破奖。一群六旬阿姨,戴着五颜六色的头套,配上一副卡通眼镜,穿着粉白相间的裙子、红色皮鞋,手拿棒棒糖,在台上活蹦乱跳。“舞蹈歌曲选的是《喜娃娃》,编排的时候花了很多小心思。”队员蒋

纪燕说。蒋纪燕是舞蹈队里最年长的队员,今年76岁了。6年前,她主编了这支舞蹈,一改传统广场舞的风格。“什么是‘喜娃娃’?就是开心的孩子,编排舞蹈时,我们加入了推眼镜、撩裙子、转圈等动作,就是为了让整支舞蹈充满童趣。”

蒋纪燕告诉记者,当年她们跳完这支舞蹈,7个专业评委都给了8分以上的高分,30个专业评委给了30分满分。凭借这支独具匠心的精彩舞蹈,舞蹈队也分别在2015年、2018年获得最佳创意奖、优秀广场舞团队奖。

一战成名 荣登春晚上海分会场

舞种繁多,曲风多样,宁馨舞蹈队多年来始终在突破自己,尝试多种风格。2016年,宁馨舞蹈队在“携程旅行杯”排舞联赛中取得了第一名的佳绩。一曲《中国风》,16个人,变换队形13次。

“宁馨舞蹈队编的舞蹈,值得期待。”李德珠告诉记者,当她在比赛现场听到评委这句话时,她觉得背后一切辛苦的付出都是值得的。这支舞蹈编舞耗时一个月,队里几位擅长跳舞的学员天天都在想队形,下课后还回家看网上的舞蹈视频。队形编好后,全员开始练动作,一遍又一遍,直至动作一致。

“一支好舞蹈肯定有自己的特点,《中国风》里融入了基础的中国武术,舞服飘逸,人人手握一把功夫扇,刚柔相济的特色一下就看出来了。”舞蹈队副队长郑秀娥说,在这支舞中,大家的服装、造型搭配都是精心设计过的,衣服是蓝白配,在舞台上显得有点素雅,所以扇子选择了金色,但扇骨是红色的,就特意配了红色的腰带和发带与扇骨颜色保持一致。队员们的头发像古装少年一样束起来,显得有神采。



舞蹈队参加2019年上海市市民文化节

正是这支《中国风》,让宁馨舞蹈队有幸登上了2017年央视春节联欢会上海分会场的舞台。

“我们接到通知去东方明珠下面录春晚上海分会场的消息时,队员们都开心坏了。”李德珠说,那天录完节目队员们都冻得生病了,但大家都觉得这是一次珍贵的经历。

一次起舞 背后曾流下无数汗水

宁馨舞蹈队屡屡获奖,这绝对离不开队员们的刻苦训练。十年里,每周一、三下午1点至5点都是队员们固定的训练时间。遇到参加大型比赛,赛前一个月,还会增加训练时间,由每周2次变成每周3到5次。

李德珠告诉记者,舞蹈队的训练内容主要围绕比赛调整。平日会教一些基本步伐和舞蹈手势,会涉及各个舞种,例如民族舞、爵士舞、肚皮舞、现代舞;还会不定时请一些舞蹈老师上特教课;比赛的时候多是“以赛代练”,将舞蹈动作拆开一个一个讲解、训练。

“手背在后面,脚后跟踩步移到脚尖,膝盖放松,步伐要小,频率要快。”李德珠带领着队员们练习圆场舞步,这是今年新编舞蹈《山海情深》里的基本步伐。

“只有平常一个动作练扎实了,台上跳出来才好看。”李德珠说,跳舞是一件只要你



付出了就能看见成效的事情,只要勤加练习就会越跳越好。

李德珠表示,带领一支舞蹈队,不仅仅只是提高队员们的舞技,更重要的是营造一种团队的氛围。为此,她们制定了团规,如因事不能参加排练,必须提前请假;二到三次不请假,无故退场的学员视为自动退出……“既要让队员有归属感,也要让她们有一定的约束感,团规就是起这样的作用。”郑秀娥说。

李德珠告诉记者,这十年里舞蹈队能获得快速成长,也离不开街道文化中心的支撑。一些重大的市级、区级舞蹈比赛,文化中心会帮着协调排练场地,制作舞蹈音乐;还会特邀老师对舞蹈、服装做一些指点。

退休以后的生活没有标准答案,但宁馨舞蹈队里的每一个队员都活出了自己的老年精彩。

宁波银行
BANK OF NINGBO

上海分行闸北支行

宁波银行 上海分行闸北支行 开业礼遇

保本产品

结构性存款(新客)

4.05%

期限:5个月-6个月
起点金额:5万元起
特点:保本稳健

大额存单

三年大额存单

4.18%

期限:3年
起点金额:20万元起
特点:可按月付息
(享受存款保险制度)

强力推荐

养老分红理财

4.63%

期限:3年
起点金额:1万元起
特点:按月分红

●宁波银行成立于1997年4月10日,是一家具有独立法人资格的城市商业银行。2006年5月,引进境外战略投资者——新加坡华侨银行。2007年7月19日在深交所挂牌上市(股票代码:002141),成为国内首批上市的城市商业银行之一。

●由《银行家》杂志发布的“2018年中国商业银行竞争力评价报告”中,在城市商业银行(资产规模3000亿元以上)榜单上,宁波银行位列首位。在2018年第一财经金融价值榜上,宁波银行获得年度城商行。

●2019年7月公布的英国《银行家》杂志“2019全球银行1000强”榜单上,宁波银行排名第124位,在中资银行中排名第20位。

·以上理财产品为以往业绩比较基准,理财非存款,投资有风险;以上产品仅当前有效,如遇调整,请以我行官方网站公告为准。

宁波银行上海分行闸北支行 地址:上海市静安区广中西路551号宝华国际广场2号楼

服务电话:021-61797639、021-61797638、021-61797637