

扫描二维码
阅读其他社区报扫描二维码
关注“四平周到”S1 PING
四平

社区晨报

SHANGHAI COMMUNITY NEWS

自 / 家 / 门 / 口 / 这 / 点 / 事

新晨报主办

零起点学跳舞
“草根舞蹈队”的逆袭之路

66

□记者 闫冬

为了参加四平路街道每年6月份举办的广场舞大赛,铁岭路90弄的社区舞蹈队“韵动健身舞队”从3月份起就开始着手准备了。这支舞蹈队的队员全部由本小区的退休阿姨组成,在成立的十年中,大家从爱好舞蹈的零基础“草根学员”,逆袭成为每年广场舞大赛的获奖常客!自2012年获得了广场舞大赛的第三名优秀名次后,就一直在随后几年的比赛中占据着第二名的好成绩。

在去年的街道广场舞大赛上,韵动健身舞队带来了一支极具民族感染力的藏族舞蹈《康巴情》。她们身着色彩鲜艳的藏族服饰,编起长长的头发,戴着镶珠宝的头饰,化着精美又不失质朴的妆容,“不上跑马溜溜的山呦,怎知那朵溜溜的云呦。不见那个溜溜的她呦,怎知康巴溜溜的情呦……”在优美的情歌中,她们婉转的舞姿,每一个抬手,每一个旋转,都是对《康巴情》舞曲深厚的理解和完美的诠释。

韵动健身舞队为什么能赢得居民们的支持和喜爱?从全员零基础到大赛获奖常客,成绩永远名列前茅,他们做出了哪些努力?一起听一听队员们的讲述吧!

99

陌生到熟悉
从零基础到获奖常客

原来的铁岭路90弄,居民们抬头不见低头见,不过是点头之交,相互之间充满了陌生感和距

离感。后来,在居委会的支持下成立了舞蹈队,居民们每天晚上聚在一起跳广场舞,相互之间的关系也慢慢地变得融洽起来。不过,当时的舞蹈队只是享受生活、放松的一种方式,很多人都抱着“随

便跳跳”的想法,没有规模也没有组织纪律。

直到2009年,街道组织开展全民健身培训,要求动员各个小区的居民加入到运动中去,提高全民身体素质。王其芳、周美清和朱朝珍三人参加培训后意识到,运动能达到锻炼身体的目的,同时还能拉近相互之间的关系。于是,为了响应号召,居委会在原来的舞蹈队基础上,成立“韵动健身舞队”,号召居民参加,正式制定团队规章制度,开展各式各样活动。现在,团队共有18名队员,王其芳任队长,周美清和朱朝珍是体育指导员,队伍里热心,能干的人比比皆是,可以说全员皆骨干!

舞蹈队起步初期,居委会也没有设立门槛,广泛号召居民踊跃参加。王其芳认为跳舞是一种普遍的运动方式,只要热爱舞蹈的妇女都能参加。“最初,大家都是零基础,没有专业的老师教授,于是我们‘能者为师’,谁跳的好就教大家跳。另外,如今网络很发达,那么跟着电脑学也是一种方法。”王其芳笑着说。“有了方法,就看个人的学习了,既然没基础,那么就学会笨鸟先飞吧!”

在她的带领下,队员们刻苦练习跳舞,花费了相当精力,铆足了劲,下足了功夫,所以舞技快速进步。为了参加6月份的广场舞比赛,刚过完农历新年她就开始召集队员组织练习。前期从电脑中筛选出大家一致认为不错的舞蹈,然后一边学习一边排练。周美清说:“我们大家一起学,如果有一套动作都学会了,就分成小组,比如4个人为一组,跳一遍,选出跳的最好的和最不好的,看下差在哪儿,然后改正继续跳,直到满

意为止。”比赛前夕,队员们每天晚饭后还会在活动室中排练,通过一遍又一遍的练习与汗水,换回了赛场上的优秀名次。

王其芳也带领队员参加街道以外的活动,前几年参加了一场比赛,和上海市其他优秀舞蹈队同台竞技,这让王其芳很是心动。她认为比赛只是一个可以展示自我的平台,跳舞的目的就是为了让大家都开心。她希望有更多的机会能够带领队员们“走出去”接触更多的优秀团队,补充自己身上的不足之处,“我认为一年一次的街道比赛还不够,所以我也联系了许多团队,寻找机会,带领大家看一看外面的世界”王其芳笑着说。

全员皆是优秀志愿者
社区的建设离不开她们

韵动健身舞队的18名队员,每一个都是小区的优秀志愿者,同时也是楼组长、妇女代表、小组长等等。小区中有任何活动,她们都积极参加,主动奉献。比如每年街道组织的募捐活动,队员们都是自觉参加,奉献爱心;社区大整治期间积极投身小区的建设中,清洁家园、楼道清理乱堆物、治安巡逻、站岗执勤,哪里有问题哪里就能看到她们的身影。

铁岭路90弄党总支也很支持舞蹈队的活动,碰巧活动室正在装修,居委会联系附近学校借场地,提供给舞蹈队临时练习使用;舞蹈队需要购买服装等表演用品,居委会也是积极提供资金支持。

经过多年的磨合,大家的关系早已亲如姐妹。队员们更是相互关心,相互支持,谁家有事都不

用说,其他人会主动搭把手。前一阵子有一位队员生病住院,还不等团队通知,大家就已经知道消息了,于是她们一起到医院看望,为生病的队员带去温暖的心意;另一位队员的家人过世,大家主动上门关心,让她感受团队的温暖,帮助其走出失去亲人的痛苦;有队员身体不太好,亲人工作比较忙,还有老人需要照顾,其他队员就会主动提出建议,如果生病需要住院,那么其他人都会轮流帮忙照看家庭,让她放心;还有一位队员深受忧郁症困扰,大家就拉着她进舞蹈队跳舞,参加居委会活动,赶走她心头的阴霾……周美清说:“我们之间没有感动天地的大事,许多事情都是平常生活中的小事,大家都看在眼里,需要帮助的,大家都能帮。”

她们每年都要抽出一些时间分成两次到近郊走走,或者逢节假日还会聚一聚餐,虽然队员们平均年龄约65岁,但大家的心非常年轻、活泼。

编后语:

3月开始,韵动健身舞队早就做起了准备,比起比赛结果,她们更看重排练的过程。通过舞蹈,她们相处的亲如姐妹;通过舞蹈,她们积极向上;通过舞蹈,她们有滋有味。最近,韵动健身舞队接到电视台《老有腔调》栏目组电话,邀请团队参加广场舞海选。她们每一天都在加紧排练,“我是2018年报的名,刚轮到咱们,我初衷是让队员出去闯闯,看看外面的世界,见见识识,向别人学习学习,让姐妹们开心。现在机会来了,大家很认识,在享受过程的同时尽力去争取。”

