

本报携省排舞运动协会主办广场舞排舞原创大赛,十佳作品评选揭晓

# 会跳舞不过瘾,跳自己编的舞才带劲

本报通讯员 蒋升 李文瑶 本报记者 杨静

由浙江省排舞运动协会和钱江晚报“浙盐蓝海星”170广场舞俱乐部共同主办的广场舞排舞原创大赛经过专家团的认真评选,最佳创编作品已经新鲜出炉!它们分别是浙江遂昌县汤公园秋之韵舞蹈队选送的《拥军秧歌》、源清舞动队的《人间西湖》、七彩舞队的《小甜妞》、达人舞蹈队的《七朵莲花》、杭州军缘舞蹈队的《军缘女兵》、杭州市西湖莉莉舞蹈团的《梦忆江南》、余姚丽丽广场舞队的《天涯海角也会一路顺风》、虞心广场舞队的《中国歌最美》、东方舞韵队的《DIDI》以及古运河舞蹈队的《南屏晚钟》。



①扫码下载钱江晚报浙江24小时APP  
②安装后登录,输入邀请码“AsOF”

## 边跳边编边思考 创作也是一种学习

这次大赛采用的是线上比赛,鼠标点点就能轻松报名。获胜的队伍不仅能得到奖品,还有机会获得全省广场舞推广大使的证书和荣誉。

“我们是绍兴上虞的广场舞队,要是去现场比赛,多有不便,网上投稿就简单多了!”这次入围十佳作品的《中国歌最美》是王美珍为国庆节特意编排的,2012年开始喜欢上跳舞,今年起学习创编舞曲,对于从来没有接受过专业训练的她说,是个不小的挑战。

从选曲开始,王美珍就会让自己进入一个状态,因为创编需要灵感。以至于她在做其它事的时候,都会听着要编的舞曲找感觉。“最难的莫过于跳起来的动作和节奏、歌词都要吻合。但编自己的舞、跳自己的舞,会更认真。边跳边编边思考,创作的时候也是一种学习。”

## 只要有自信 广场上的男舞友更出彩

如果说这次广场舞排舞原创比赛佳作是

女舞友的天下,那70岁的单斌阳属于突出重围的“骑士”,“广场舞不分性别,男同志也能跳得很好!”

十年前,刚从银行退休的单斌阳被广场舞自由舒展的风格所吸引,便和有着相同交谊舞爱好的爱人一道转战广场舞,组建了秋之韵舞蹈队。他们将练舞地点定在遂昌县汤公园,现在每晚来练舞的队员有五六十人。此次大赛,有着军旅情节的单斌阳以音乐《拥军秧歌》为名,结合多方元素,创编了一套现代广场舞,“主要是为了表达对军队的感恩歌颂之情。”

因为常年跳舞,单斌阳拥有令许多女性都羡慕的柔韧性,“只要有自信,在广场上锻炼男舞友更能出彩。”前段时间,他还成立了旗袍队,所有动作都是从网上学来自己教,成了当地一位很有趣的男老师。

源清舞动队的带头人张丽萍是源清中学的英语老师,这次她选送的是去年G20前创编的《人间西湖》,“如果说学生有课间休息,那跳舞就是我们老师的课余活动。当初创编这个舞蹈,目的是为了宣传杭州、宣传西湖,通过舞蹈,让大家知道杭州多么的美。”

## “跑神”陈益滨 当上悉尼马拉松 首位“中国大使”

本报讯 9月17日上午,“跑神”陈益滨再度启航,参加了2017澳大利亚悉尼马拉松赛。这次除了是名参赛选手,他还多了一个身份——悉尼马拉松首位“中国大使”。

“受邀成为悉尼马拉松的‘中国大使’,既是荣耀,也是鼓励,它是我人生中一个重要的里程碑。接下来,我会更加不遗余力地推广马拉松这项运动。”据悉,新南威尔士州旅游局已与他达成协议,将通过他健康、坚毅、阳光、正向的运动员形象,推广悉尼马拉松、悉尼与新南威尔士州周边的优质旅游体验。

在此次南半球规模最大最具影响力的跑步赛事上,陈益滨和超过4000名海外选手一起,穿越悉尼海港大桥、皇家植物园、百年纪念公园、海德公园等地标建筑,最终到达终点悉尼歌剧院。能够参与这样的赛事,他表示非常兴奋和激动:“比赛全长42公里左右,和以往几百公里的赛事相比距离短了很多,我也很放松。悉尼马拉松赛道是我见过风景最美的马拉松赛道之一,特别是最后10公里,充分展示了悉尼海边城市风光,这样的体验很特别。”

这次比赛他还带上了妻子和女儿,“这是她们第一次陪我到国外参赛,更多的是抱着去感受这个城市的心情去跑。”陈益滨说。

悉尼跑步节始于2001年,是澳大利亚最具规模和影响力的全民公益体育赛事。跑步节共设全程马拉松、半程马拉松、9公里跨海大桥长跑、家庭趣味跑和轮椅赛五个项目。在赛前的选手见面会上,陈益滨从赛事总监韦恩·兰德手上接过了象征着中国形象大使的特制号码布,也因此成为了历史上第一位澳佳宝悉尼马拉松赛的中国形象大使。

本报记者 杨静 本报通讯员 蒋升



## 老拳师的太极“康复课” 教你练掉这些慢性病

本报讯 久坐电脑前,不知不觉中患了肩周炎、腰肌劳损…不妨来上堂太极“康复课”。在西湖文化广场上教了近十年的老拳师、浙江省武术协会副秘书长张国良将在国庆期间推出公益培训,教你用传统武术练掉一些慢性病,感兴趣的一起来试试吧。

“说起历史上的武术家,‘黄飞鸿’这个名字大家一定不会陌生,他精湛的医术与超群的武功流传很广,自古医武不分家的道理也得到了充分的体现。传统武术并非不切实际的玄学,它将中医理论、古代哲学等融和起来,逐渐形成了一个挖掘人体潜能、促进身体健康、提升精神修养的完整运动体系。以前,很多老拳师都是伤科专家,他们对身体的认知以及对武术调理病症方法的经验总结,非常宝贵。”张国良说,自己从小练拳学医,一路上也拜了不少好老师。几十年来也一直利用武术教学和义务治病的机会,探索武术健身的功效,并从中总结出一套行之有效的自我运动康复疗法,不少学员通过锻炼彻底摆脱

了困扰已久的老毛病。

国庆期间,张国良将推出一堂专门针对颈椎、肩周炎、膝关节不适人群的太极公益课,可以整套学,也可以针对性地单练几个动作,赶紧操练起来吧。

本次太极公益课教学安排如下:

上课时间:10月2日、3日,每天上午8:00~10:00;上课地点:西湖文化广场曲杂剧场前空地;费用:无;备注:体验者请穿宽松衣裤、平跟鞋。

报名方式:1、下载“浙江24小时”APP,订阅“170俱乐部”栏目,登录后务必输入邀请码“AsOF”,在这篇文章的评论里留下“姓名+年龄+联系方式+颈椎膝关节情况。”(评论不会公开显示,所以请务必留下真实信息。)

2、关注钱江晚报体育微信公众号“170俱乐部”,发送关键词“康复”到“170俱乐部”微信平台填写相关信息即可。

本报通讯员 蒋升 本报记者 杨静