

## 亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



健身新时尚

HANGZHOU

# 跳绳还可以这么玩

融入音乐、街舞、武术、技巧元素  
表演舞台搬到了人潮汹涌的商场里

## 跳绳



本报记者 高华生

跳绳并不枯燥,而是一件非常快乐、好玩的表演,你会这样认为吗?

近日,一场在杭州城西银泰城进行的“敢FUN肆 绳操作”花样跳绳表演就给了现场顾客这样的感觉。当天的花样跳绳表演由跳绳世界冠军段中飞领衔的冠军团队展示,他们进行了速度跳绳、单人花样跳绳、交互跳绳、车轮花样跳绳等展示,这些表演不仅展示了他们精湛的速度跳绳技能,还结合了音乐、舞蹈、武术、技巧等元素,将原本大家认为枯燥的跳绳在灯光、音乐的渲染下变成了一场炫酷的表演,彻底点燃整个商城,商场里原本走动的人流因为好玩有趣的跳绳表演停下了脚步。

### 看完精彩的表演后 不少孩子跃跃欲试

“今天看到的跳绳和平时不一样,他们跳的时候会飞起来,还会翻跟头,有时候就像跳舞一样,特别好玩。以后希望我也能像他们这样跳绳。”

看完场上有趣好玩的跳绳表演后,今年才5岁的周语汐被这样的跳绳吸引了。马上就要进入小学阶段的周语汐性格乖巧,她听妈妈说跳绳能锻炼身体,平时在家里一直跟着外公和舅舅练习跳绳,但是像当天那样好玩有趣的跳绳表演,她是第一次看到,产生了跃跃欲试的想法。

当天在台上表演的是跳绳世界冠军段中飞和4位全国冠军。如果说30秒单摇世界纪录保持者段中飞风驰电掣般的30秒速度跳绳表演让现场孩子和家长瞠目结舌,那么他和4位全国冠军融合音乐、舞蹈,夹杂着空翻、人体跳马、坐地腾空等单人花样跳绳、双人花样跳绳、多人交互绳杂耍般动作的表演,则让大家看得目眩神驰——跳绳原来还可以这样玩?

带着孩子欣赏了一场精彩表演的周语汐妈妈周书玮告诉记者,第一次在商场看到跳绳表演,也是第一次看到这种好玩的跳绳表演,第一感受是——跳绳原来还可以这样好玩!

跳绳在杭州是小学生的刚需项目,作为家长她早早就开始让女儿练习跳绳,为了激发女儿的跳绳兴趣花了不少心思,但是都比不上当天这场有趣的跳绳表演。“平时生活中这种形式的跳绳表演多一些,孩子们更容易对跳绳产生兴趣。”她说。

### 首次商场试水受欢迎 冠军团队推广有了新思路

不仅舞台前面围满了孩子和家长,二楼、三楼,甚至四楼不少顾客都被下面的跳绳表演吸引,停下脚步围在上方观看表演。

邀请孩子们进行双人跳绳游戏、跳绳动作辅导后,盛情难却的段中飞和他的4名队员一起应邀“返场”,将融合了音乐、舞蹈的跳绳又表演了一场,当天的跳绳表演才在响亮的掌声中结束。

“队员在台上表演的时候,台下的观众,包括楼上围观的顾客只增不减,几乎没有中途离开的,可见这样的跳绳表演形式是大家感兴趣和喜欢的。”国家跳绳队教练张斌当天陪着段

中飞冠军团队一起参加活动,他告诉本报记者,这是段中飞冠军团队首次在商业综合体进行跳绳推广表演。从现场孩子和家长的反馈看,活动的效果相当不错,给了他们信心。

张斌说,最近两个月来,这支冠军团队已经带着花样跳绳表演走遍了全省11个地市,在省内多所学校内开展了近20次跳绳表演,收到的效果非常好,越来越多的学生认识到——跳绳不是枯燥的代名词,也可以变得很有乐趣。他说,中国运动员的跳绳水平是世界一流的,但想要更好推广这项运动,让更多的孩子爱上这项运动,还是要走群众路线,这次他们团队借鉴国外跳绳项目开展较好的经验,在单一的跳绳表演中融入了体操、武术、街舞等多种元素展示,效果就非常好。

### 世界冠军段中飞 想让跳绳更快乐好玩

本次商场表演冠军团队中咖位最大的当然是世界冠军段中飞,他是中国首位世界跳绳大师,国内唯一一位三次获得世界跳绳大师称号的运动员,一共获得10次世界跳绳冠军,也是目前30秒单摇(230次)、3分钟跳绳(1164次)世界纪录保持者。

个头不高的段中飞是贵州人,小学随父母到重庆后就读于重庆江北区港城小学。这个学校的最大特色就是跳绳,在这里段中飞与跳绳结缘。虽然2013年初二的时候段中飞身高还只有1.4米,但是在跳绳项目上的表现却给了他自信,也让他走出了自己的人生道路。

“我们那个时候练跳绳,确实是比较苦、而且还比较枯燥。”段中飞告诉本报记者,想要取得好成绩,训练是非常艰苦的,重复的训练过程也是非常枯燥的。当年他为了取得好成绩,腿上和背上被飞舞的绳子磕碰得伤痕累累。

已在杭州成立了跳绳俱乐部的他,目前主要是带着团队成员到省内各地推广跳绳运动。和自己那个时候不同,推广现场他更多的是将跳绳有趣好玩的一面展示给学生,以便让更多的人爱上跳绳这项运动。为了增加展示效果,他和团队一起研究将音乐(配乐)、舞蹈(霹雳舞、街舞)、技巧动作、武术动作融入到跳绳表演中,让更多的学生爱看跳绳、喜欢跳绳、享受跳绳。

“让跳绳这项运动更快乐一点。”段中飞说,最近半年他在浙江省内参加多次比赛展示,在表演过程中他这种念头越来越强烈,希望将科学的训练方法带给学生和家长的,也让学生们感受到跳绳的乐趣。

