



舞出美好与活力

胡棕君
带着学生

青春健美，音符与舞姿交相辉映，创造奇迹，激情与活力洒满赛场。

在刚刚落幕的金华市第二届健身操舞大赛中，民主小学的健美操队伍获得了甲组花球啦啦球一等奖和乙组花球啦啦球二等奖。在学生眼里，这些成绩的取得离不开胡棕君老师的努力，他们亲切地称她“君君老师”。

□记者 陈凯璐

学校来了名 武术出身的健美操老师

语言都过于苍白，太多的感言无法表达，知道自己的学生获得金华市第二届健身操舞大赛一等奖时，胡棕君感慨良多，激动得在朋友圈写下这么一段话：“甲组花球竞争那么激烈，孩子们真心不容易，希望你们一步一个脚印，戒骄戒躁，取得更多的成绩。”

11日晚，记者见到胡棕君时，她刚从杭州当完浙江国际传统武术比赛裁判归来。胡棕君武术专业出身，大学学的就是武术，但因为底子好，平衡感强，在大学时胡棕君被选入校健美操队。大学毕业那年，胡棕君和队友们参加了浙江省大学生运动会，她们跳的啦啦操拿到了第二名。

2011年，大学毕业后胡棕君回到永康，在民主小学当老师。当时，健美操是学生的兴趣课，学校有演出时，学生才有机会上台表演。

胡棕君是浙江省操舞协会的会员，协会下办的比赛有着规定的套路，规则也更规范，她向校长提出，让学生按照省操舞协会的规则学习专业的健美操，参加高规格的比赛。

将枯燥的力量训练变成有趣的游戏

“想象自己在骑自行车，用力蹬才能骑得更快更远。”胡棕君一面纠正学生的动作，一面轻声地说。健美操这项运动比较特殊，既需要舞蹈的柔韧性，又需要武术的力量。不少学生具有一定的舞蹈功底，但力量普遍都不够，胡棕君在平时的训练中，特别注重对腰部、大腿和腹肌等部位的力量锻炼。

力量训练课枯燥乏味又十分辛苦，为了让学生不害怕力量锻炼课，胡棕君花了不少心思。练腹肌时就让学生想象自己在蹬自行车，练蛙跳时就把自己想象成小青蛙，做脚步步伐时，就把自己当成是提线木偶……总之，枯燥的力量训练在胡棕君的改造下，变成一场场有趣的游戏课。

2011年，胡棕君牛刀小试，带领学生参加市小学生韵律操比赛，以一段啦啦操舞蹈拿到了一等奖。“啦啦操是我上大学时最先接触的健美操，跳操时队员们手上拿着花球，既花哨又欢快，很能调动比赛的气氛。”胡棕君说，为了让学生学得更快乐，她收集了很多啦啦操的视频，在学校的健美操兴趣课中也加入了啦啦操训练。事实证明，学生们练啦啦操时都非常兴奋，学起来兴趣十足。

笔记本上画满了不同的队形

虽然在课间胡棕君和学生有说有笑，关系十分融洽，但在训练时，她却非常严格。“保持平衡。”立转时要找准中心轴，找感觉。“直升飞机摆脚速度要快，还要有二次发力，还有顶肩。”这些说的不下千遍的话，她随时挂在嘴边。

学生们也非常理解胡棕君的苦心。“君君老师一遍一遍地为我们抠动作，排队型，在细节上精益求精，不厌其烦，为的是让我们能以最好的姿态出现在比赛场上。”一位学生说：“老师还有一个秘密武器，她有一个小本本，上面画的都是我们跳舞时的各种队形。”原来，胡棕君随身携带着一个本本子，每次比赛前，她总要在本子上用火柴小人或是圈圈代表学生，变换着各种队形。

为了准备这次健身操舞比赛，胡棕君带着学生魔鬼训练了三个月，几乎是每个周末的白天和非周末的晚上都在训练。“因为我们参赛的舞蹈是2016年新版的啦啦操，难度系数非常高，所以要付出更多的汗水。”胡棕君说：“比赛时，选跳2016年新版啦啦操的队伍有24支之多，竞争十分激烈，但我们做好了充分准备，在参赛队伍中冲出重围脱颖而出，最终获得了一等奖。”

“我从小就喜欢跳舞，小时候每年都要参加华溪春潮，舞蹈的魅力让我快乐成长。我希望把这种快乐传递下去，带着这些小宝贝，舞出童年的美好与活力。”胡棕君说。

女儿，你从小聪明可爱、正直善良、纯真大气。工作后，你着眼未来、宽以待人、敢于担当、勇于钻研。

爸爸为你骄傲。

——父亲 胡省川

从七岁开始，棕君姐便看着我长大，作为独生子女的我，渴望有一位姐姐。在我心中，你就是我的亲姐姐，祝姐姐天天开心。

——师弟 陈毓航

认识十多年，佩服你的善良与执着。你对教师行业如此热爱，你的人格魅力滋润着学生的心灵。你孝顺、开朗，对人友好、体贴。希望你越来越好。

——好友 孙杭萍

君君老师，超级舍不得你，谢谢老师一直以来对我们的帮助，以后请不要忘记我们这一届的几个娃呀。

——学生 傅紫陌