



提高综合素质 促进全面发展 营造健身氛围 龙川学校参加全国大赛获“双奖”

27日,龙川学校再传捷报:刚刚结束的2017年全国全民健身操舞大赛(浙江分站赛)暨浙江省第十届青少年健美操锦标赛中,该校荣获2013-2016啦啦操规定动作——街舞一等奖、全民健身操舞等级规定动作2级有氧舞蹈二等奖。

此次全国全民健身操舞大赛由国家体育总局体操运动管理中心、中国健美操协会、浙江省健美操协会主办,金华市体育局、金华市体育总会承办,金华市健身操舞协会、浙江国美青少年体育俱乐部、光通天下网络科技有限公司协办。本次大赛旨在促进全民健身活动的开展,营造全民健身氛围,掀起全民健身新高潮。这是金华多年来最高级别的健身操舞活动盛典。

□记者 章芳敏 施金果



团队风采

比赛现场 高手如云依然沉着应战

11月24日至26日,全国全民健身操舞大赛在金华市体育馆、金华市第五中学体育馆火热开赛。来自全国各地的108支代表队1800多名运动员参加了此次大赛。比赛分幼儿组、小学乙组、小学甲组、初中组和高中组,比赛项目设有竞技健美操、全民健身(舞)。其中,全民健身操(舞)还包括广场健身操(舞)、民族健身操(舞)、街舞和啦啦操等。

龙川学校参赛的17名学生均为七年级新生。比赛现场,各代表队参赛队员都铆足了劲,把每一个动作都做得非常到位。龙川学校代表队参赛选手和老师们看到如此强大的阵容和各

队精彩的比赛后,依然沉着应战,竭尽所能把最美的舞姿呈现给评委和观众,最终凭借完美的队形和精彩的表现力在众多参赛队伍中脱颖而出。

龙川学校校长吕永固介绍,健身操舞是学校文体活动的一个主要项目。对学生而言,每一场比赛都是一次很好的历练。学校教育的宗旨是提高学生综合素质促进他们全面发展。而文艺体育活动的开展,也能让他们劳逸结合,提高学习效率。像这次参赛的选手,许多都是学习成绩优异的学生,健身操舞活动的开展也促进了他们学习成绩的提升。

默默付出 领导师生家长齐心参与共创佳绩

每一项荣誉的背后,都离不开老师的精心指导、家长的全力支持以及学生的刻苦训练。

龙川学校健身操舞教练魏海云介绍,这次参赛的选手均是从今年刚上初一的新生中选拔出来的。而这几位学生,从没接触过健身操舞,有的甚至没有舞蹈基础。如何让对健美操“零”基础的学生爱上健美操、练出水平,对学校和老师而言是一个大挑战。

“为了更好呈现健美操的美感,当时选拔队员,是按照身高160cm以上、身材匀称等基本要求进行挑选的。这样一来,所选拔的17名队员小学时或许有练过舞蹈的,但都没有任何健美操基础。”魏海云说,“我就抱着‘要做就要做好’的信念,制定了训练计划。”每周放学时,她就和学生一起留下来学动作,等到一套动作学得差不多了再让学生自己回家巩固;每周上学前,她和学生提前回校,利用休息时间规范动作提高整体协调

性。“我们的训练主要利用课余时间。”魏海云介绍,“我对他们已经很满意了。一个多月时间,能获得这样的成绩,真的是太出乎我的意料了。”

同时,这次健美操大赛成绩斐然离不开广大家长的支持。刚开始训练时,有的学生因为训练辛苦曾想放弃。家长得知这一情况后,就鼓励孩子让她们坚持下去。因为,家长们都觉得,能有这样的一个参赛机会是十分难得的,同时也希望自己的孩子能全面发展。

值得一提的是,这次参赛也得到了龙川学校领导的高度重视和大力支持。在比赛现场,有一位中年男子背着摄像机穿梭在人群中,用镜头记录赛场上精彩的一幕幕,自始至终从未间断。他就是校长吕永固。有了这样默默关注着他们的校领导和在在一旁悉心指导的老师,学生们参赛热情高涨,最终在赛场上赛出了水平,展现了龙川学子的风采。

坚定信心 拿不到一等奖,我们不回来

七(5)班的林语嫣是被老师和同学夸奖健身操跳得最好的那一个。但是,在采访时,她坦言以前只接触过拉丁舞,健身操舞是什么她根本没有概念。“因为没有什么健身操基本功并且练习的时候有劈叉的动作,每次练的时候,我都痛苦到想逃走、想放弃。”林语嫣说,“但是不知不觉中,家人察觉到自从我练习健美操之后整个人更有精神了。”在比赛前,林语嫣还信心满满地跟任课老师立下“军令状”:拿不到一等奖,我们就不回来。

同样有过拉丁舞基础的七(7)班楼林燕,一开始对健美操舞也没有多大兴趣,觉得和自己学的拉丁舞不搭边,并且健美操的动作让她直呼“太难了”,也一度让她萌生想放弃的念头。“在我想放弃的时候,我的大姨就开导我,学习是相通的。学习不仅要学习知识,更要掌握学习的方法。很庆幸自己坚持下来了,感觉整个人更加自信了。”楼林燕开心地说。她还告诉记者,虽然这一个多月来训练很辛苦,但是自己的成绩不但没落下,反而在期中考试进步了好几名。

“我们班有三十多个女生,很开心这三十多人中老师偏偏选择了我。”来自七(10)的徐紫恒神情中透露着无法掩饰的喜悦。她说,看着自己的团队从“零基础”,到取得这么优异的成绩,一方面自己没有遗憾,另一方面很开心看到自己有无限的可能以及无限进步的空间。

在此次比赛中有两名“国宝级”参赛队员,17人参赛队员中只有2名是男生。七(12)班的金学成便是其中之一。魏海云说,当初选拔男生就是为了街舞这个项目做准备的,而当初预选人中,有十几名男生,金学成经过选拔最终“晋级”了,而且跳得还相当不错。“我从来没有接触过舞蹈,对我来说有点不可思议。但是觉得人不能光读书,各方面都该有所拓展,学跳健美操很新鲜。”金学成说,“为了抓住参赛的机会,每天晚上,我都会照着视频上的动作,对着镜子练习。这一练习根本记不得练了几个小时,只知道一练习整件衣服都湿透了。当初选拔的时候,只有我和另外一名男生记住全部动作,自然而然我们就被选上了。这也告诉我们,凡事都要用心去做,不轻言放弃,成功才会属于我们。”



街舞比赛精彩瞬间



有氧舞蹈比赛精彩瞬间



学习和比赛两不误