



优秀的广场领舞者是怎么练成的

姐妹花记者体验领舞者背后的辛苦与幸福



傍晚的三江六岸、广场、公园、空地上，随处可见沐浴在清风中的广场舞者，他们中有老有少，每个队伍多则上百人，少则几十人，虽然没有统一的标识，但搭配着时下各种高辨识度的音乐踩起舞步，依然充满了自信和快乐。

在每一个尽情舞动的队伍中，总有一位或几位领队舞者，他们踏着不同的音乐节拍，带领大伙尽情飞舞，展示或柔美、或刚毅的舞蹈动作，放松心情，缓解压力，享受生活带来的美好。

近日傍晚，记者来到丽州广场，跟随这里的业余舞蹈老师们一起，体验了一回广场领舞大妈们惬意、飞扬的青春。经过1个多小时的体验，发现随意跳跳挺容易，但要踏准音乐节拍、舞出优美的肢体语言、当好标准的领舞者还是挺难的，这不仅需要她们有一定的舞蹈功底，更要有一颗热爱生活、乐于奉献的爱心。

镜头一 大伙休息 她调曲目

晚上7点多，丽州广场的水池边，由芝英横沿村村民应金香领舞的广场业余舞蹈队正式演出（图）。这位跳了4年多的应阿姨，在五金城经营铁皮生意，理一头干练的短发，穿黄色舞蹈服，远望还挺青春靓丽。

随着音乐的响起，56岁的应阿姨昂首挺胸，甩膀子，踏步，带领一群上了年纪的大妈们，踏着《一晃就老》的欢快节奏随风舞动。

听到欢快的音乐，记者也忍不住挤进队伍跳了起来（图）。由于未学过、跳过任何舞蹈，要双腿、双手同时协调舞动，并踩准节奏跳起来实属不易。

既然跟不上大妈们的节奏，记者就先双眼紧紧盯牢领舞大妈，模仿姿势舒展四肢，任由双脚随意跳动，先让自己动起来，感受音乐带来的快乐。虽然手脚均未能跟上领舞者的节拍和动作，但置身在徐徐的清风中，无拘无束随意舞动后，整个人也瞬间放松下来。

跳舞过程中，记者不时观察应阿姨的表情，只见她认真地跳着，一招一式，都不敢有丝毫的怠慢和马虎。2分钟后，一曲结束，舞动的大妈们随着音乐节奏停止而静候，等待下一曲的开始。

应阿姨却快步转身，边擦去脸上的汗珠边走到音箱前，调响下一曲再跑到原位重新带领大家嗨起来。跳跳广场舞，锻炼身体，身体好心情好。黄阿姨边跳边说，团队的领舞者除了要领好舞，还要为大伙做好免费服务工作。



镜头二 领舞者须全神贯注

一曲欢快的舞蹈跳完，紧跟着轻柔的音乐响起，大妈们跟随应阿姨的动作，跳起悠扬的舞步，舞动四肢，舒展身心。几曲跳毕，记者还是没能跟上大伙的节奏舞动，因此只能一直默默跟着认真学习。

接下来，我们学一曲《北京的金山上》新舞。几曲跳完后，汗流浹背的应阿姨边说边调好音乐后舞动，让大家先欣赏了解一下这曲新舞的动作和音乐。

一曲结束又重新开始后，应阿姨就放慢了学习的节奏。她针对一个动作，慢悠悠地挥动双手做示范，让大家跟着学。我们先学习前一部分的运动，其中像这个运动脚压要低一点，手尽量往上伸。

脚步跟着节奏踩四拍后，整个人向后转。应阿姨边说边示范，慢慢教大家做好上半身运动，再进行脚步的调整。跟着口令，记者专注学习，经过认真指点后初步掌握了舞蹈要领，但音乐再次响起并集体舞动后，又开始手忙脚乱，跟不上节奏了。

学过佳木斯健身操的人，学广场舞相对容易些，其实这些动作结合了健身人群的特点，融合了体育、舞蹈、健美操等多种运动，很适合中老年人健身。提起学广场舞的窍门，应阿姨直言不讳。

经过半小时的反复训练，记者终于掌握了新舞前四分之一的动作，并跟在旁边跳，但感觉站在队伍的前排压力山大，与站在旁边相比，更多了一份谨慎的心态，毕竟身后还排着一群大妈大爷们，这就要求进一步集中精力专注跳舞，确保节奏与脚步协调，才能做好示范引领作用。

领舞跟在下面跳完全不一样，跟跳随意，领舞需要有一定的能力和准备。偶尔领舞的孙阿姨说，得知要领舞的那几日，她会更加用心学习，抽空在家多学多练，牢记并掌握好各种动作和连贯性。

镜头三：

常年无私奉献乐当 舞保姆

今年50多岁的孙阿姨是位资深的广场舞大妈，跳了多年，但说起领舞一事仍深有感触。我只是跟着学，应金香才是领舞者，平时她上网自学，再免费教大家，这种精神难能可贵。孙阿姨说，团队共有40多位固定队员，50岁以上的占了80%，为保持新鲜感跟上潮流，逢周一就要学新舞，为此领队无形中就有了一份责任感，学好后统一教。

不知不觉，时钟悄然转到了21时，此时广场上人流明显少了，团队中的大妈、大爷们也从最初的40多人减少到10多人。经过一个多小时的舞动，记者脸上、衣服上都湿透了。

跳跳广场舞，能很好的锻炼身体，而且出汗再回家洗个澡，睡得更香！

自从跳起广场舞后，婆媳关系和睦多了，心情舒畅了，这里就像个快乐中转站。

之前肩颈不好、腰椎盘突出、肩周炎等毛病多，跳了4年病痛消失了，身体变好了，身材更苗条了。站在广场边，跳完广场舞的大妈们你一言，我一语聊着家长里短，一起分享运动后带来的喜悦。

经过10多分钟的交流，大妈们恋恋不舍地结伴离开。而在大伙闲聊时，应金香忙着整理光盘、水壶等随身用品，再与大伙一起拉着音箱往家赶。她是真的辛苦，每天准时为大家放好音箱，结束后还要带回家，偶尔有事不能来时，就专程先摆好后让伙伴守好再赶回家，若遇上身体不适就提前让舞友到家拿，但这种情况比较少。孙阿姨说，这个团队的领舞者是最无私奉献的人。

记者手记

让爱传递舞动快乐 夕阳红

这些年来，广场舞已经成为了中老年人健身娱乐的主流方式，越来越多的“大妈们”悄然加入到这项快乐和健康的运动中，享受到快乐健身带来的益处。

然而，在一支支运动的团队中，作为核心人物领舞者是大家眼中最可爱的人，她们常年如一日无私奉献，兢兢业业为团队做好后勤服务，为队员快乐运动当好保姆，让大家能尽情舞出美好生活。

其实，在团队人员眼里，最美的应金香大妈心里，更美的人应该是团队首任领舞者周金萍，是她的引导和影响下才成就了现在的自己。因为4年前是她带领自己走进了广场舞这个领域，学会了最适合中老年人的健身方式，并拥有了一群志同道合的好友，丰富了自己的“夕阳红”生活。

正是这样一代代广场舞者的爱心传递，在她们无私奉献、悉心呵护下，我市广场舞大军才能不断蓬勃壮大，让越来越多的市民在家门口享受到便捷、自由的健身运动，进一步丰富了群众的文化娱乐生活，共同舞动出一幅幅美丽永城风景画。

□记者 秦艳华



通告

广大市民：

金胜山公园于2018年7月13日-7月14日(如遇雨天顺延)将组织专业防治队对公园的树木进行一次森林病虫害防治工作。为确保安全，防治期间请勿上山锻炼游玩，并请周边的住户关好门窗、收好衣物，以免药粉的飘入。

由此带来的不便敬请谅解！

永康市金胜山公园管理处
2018年7月12日

注销清算公告

永康市幻彩贸易有限公司于2018年7月9日经股东决定，决定终止经营注销公司，并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内，凭有效证据向本公司清算组申报债权，逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址：浙江省永康市芝英镇上时村
联系人：应梦兰
联系电话：13738969470
永康市幻彩贸易有限公司清算组
2018年7月11日

注销清算公告

永康市正德堂药品零售有限公司于2018年7月5日经股东决定，决定终止经营注销公司，并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内，凭有效证据向本公司清算组申报债权，逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址：浙江省金华市永康市西城街道九铃中路2021号第一层东起3-6间 联系人：浙江福七老有所乐投资管理有限公司法定代表人李黎罕
联系电话：15657958173
永康市正德堂药品零售有限公司清算组
2018年7月11日