“超级50后”圆梦舞台等你来

“善存银片彩虹健康舞大赛”火热报名中,各种惊喜等着你

2010年5月，一场面向50岁以后人群的全国性盛会“善存彩虹舞蹈大赛”精彩开舞,该活动在北京、上海、广州、成都、重庆、南京、杭州、天津、武汉、西安、苏州、沈阳等12个城市同时举行。本次比赛是善存银片针对50岁后人群举办的舞蹈大赛,为热爱生活和健康的中老年朋友们提供了一个秀才艺、展舞技的平台。

据了解，大赛参加者可以免费索取彩虹健康舞教学光盘，同时，每一位参加者的现场表演都将现场录影,最后由专业评委团评出优胜团队。比赛优胜团队将获得5000元彩虹健康奖金,更有机会登上央视舞台,一圆年轻时的梦想!

彩虹舞展示

“善存银片彩虹健康舞大赛”主要分六节，通过对彩虹条的舞动配合脚步,分别锻炼头、颈、肩、腰和下肢,通过全身的协调运动，达到美与力的结合,展现五十岁后舞者的魅力。

第三节:体转运动

①双脚踢后屈膝,彩虹条舞动画立圆

②右脚左脚拖步跟进，同侧舞动彩虹条

③右脚右迈,横向舞动彩虹条;转动一圈,平转彩虹条

第四节:踢腿运动

①双脚交替前踢后屈膝，斜上方舞动画立圆

②右脚向右迈动左脚拖步跟进,同侧舞动彩虹条

③右迈一步左脚跟进，斜上横向舞动;向右转动,平转彩虹条

»活动细则

活动范围:上海、北京、广州、成都、重庆、沈阳、天津、西安、杭州、苏州、南京、武汉 **截止日期**:从即日起到2010年6月6日前

从即日起，参赛团队可以通过以下三种方式进行报名，索取彩虹健康舞教学光盘,并提供参赛团队资料:

拨打报名电话:010-84211135(周一至周五,上午9点到下午5点)

发送电子邮件到:centrumsilver@163.com

邮寄到北京市东城区和平里东街11号3号楼5层彩虹健康舞组委会(100013)

所有获奖者将以电话通知，并于当地发布获奖者名单。

»人物故事 有了健康,50岁后也能活出精彩,实现梦想!

——专访国家级社会体育指导员 唐可明

“我们50岁后的中老年朋友的动力就是,大家要通过营养加运动,获得50岁以后的精彩生活!”目前,参与彩虹健康舞表演工作的唐可明,在编舞、排练和指导的过程中赢得了众多老年团队的支持和响应。

作为国家级社会体育指导员,唐可明正在指导着不少团队学习跳彩虹健康舞。谈起健身舞,唐可明滔滔不绝。四十岁时的她为了完成年轻时的梦,放弃了自己的工厂,开始在艺术学校学习舞蹈，拿到成人专业舞四级的证书。在这以后,她给自己的定位逐渐转变为对普通大众的健身舞培训,在她办公室里,“北京市职工体育健身明星”、“北京市首届‘快乐罐舞表演赛’一等奖”诸如此类的奖杯摆满了柜子。

对于彩虹健康舞，唐可明有着自己的理解。“健身舞要来源于生活,还于生活。年过50岁后,吃得好,还要动起来!50岁后,要告别多吃不动的不健康生活方式，多关心自己的身心健康，重视合理调整饮食结构和体力活动的平衡关系,在有意识地增加运动，注意均衡营养的情况下，额外补充针对五十岁后身体需要的多种营养素，才能满足健康的要求。因此,她认为彩虹健身舞以符合普通大众的接受程度为目标,尤其是以50岁后中老年人的身体的接受程度为本，才能在跳的过程中真正达到健身的目的。

“由于在运动和营养中得到了实惠，所以这次彩虹健康舞我们跳得格外起劲，彩虹舞让大家都年轻了，相信有了这种精神状态一定能取得好成绩。”唐可明动情地说。

她同时强调,虽然不少队员们都是退休在家,但活儿却不少,给儿子做饭、送孙子上学,样样都不少,大家却能每天坚持排练，老人们的毅力,让她很感动，大家对取得好成绩,在央视舞台上亮相都十分有信心。

“我们希望能有更多的人参与到彩虹健身舞的队伍里!” 唐可明就这样忙碌着,把彩虹健身舞,把健康与快乐带给更多50岁后的朋友。