



广场舞很土?那是你不会跳。清一色的退休大妈,能跳得精彩纷呈,时尚白领、幼儿园小朋友,甚至还有大学教授乐在其中。丛燕君,南京体育学院民族体育与表演系的副教授、国内著名体操动作编排专家,一位学院派广场舞达人。她不仅热爱跳广场舞,近年来还义务编排多支广场舞动作。提及与广场舞的缘起,丛教授开心地说:“在我看来,广场舞大妈是最可爱的人。”

这次,现代快报联合南京市雨花台区体育局举办的“夏日型动广场舞大赛”活动,邀请丛老师担任裁判长,丛老师一接到电话,二话没说就答应了。她笑着说,要与广大广场舞爱好者交流切磋,一起舞动起来。

现代快报/ZAKER南京记者 仲茜 郝多 刘静妍/文 吉星/摄

大学教授为广场舞代言 “广场舞大妈是最可爱的人”

“

广场舞的功能并非有多么强大,最重要的是,每天坚持做,它以一种喜闻乐见的方式,让大家参与到体育锻炼中,体验运动带来的快乐和功效。



丛燕君教授参与了不少广场舞的编排

A 转变

做个有心人,帮助大妈编排广场舞

丛燕君53岁,爱运动、爱健身,标准的体育达人。一米七的身高,修长的双臂,走路来,优雅的举止透着自信。每天傍晚,丛老师有个习惯,吃完晚饭,外出散步,走着走着就到了东郊体育公园,这里有着很多跳广场舞的大妈。

看着大妈跳得开心,她经常即兴加入队伍中,一起舞动起来。“以前,没想到有这么多人喜欢跳广场舞,开始我不相信,后来我留意了一下,只要居民区有广场有空地的,傍晚就必定会有一队人在跳广场舞。”丛老师第一次接触广场舞,还要从9年前的一次培训课说起。

2008年开始,丛燕君被聘任为国家体育总局社会指导员培训导师,为来自基层社区的社会体育指导员

上课,内容包括广播体操、太极拳、木兰扇、武术健身套路等。

“有学员在课上提出来,能不能教一些体操与舞美动作相结合的广场舞舞曲。”丛老师说,当时国内并没有这方面教材,培训的几个老师就用心琢磨,花时间编排了。后来,跳广场舞的人多了,教学需求也多了,学校建研室单独拎出来,专门编创教学课程。

“教过一两次之后,效果很好,很多广场舞队员来体院找我,我真是被她们的热情打动了。”丛老师说,大妈们也追求与时俱进、花样翻新,于是,她便加入了广场舞研究和推广工作中,开始科学编排动作、节奏、舞美效果、整体运动量等。

B 研究

广场舞是健身操和艺术舞的完美结合

随着生活水平提高,运动健身日渐被人们提上日程。特别是退休在家的中老年人,每天利用闲暇时间运动健身,成为不可或缺的生活习惯。不过,在散步、跑步、打球、游泳、器械健身、广场舞这些项目中,广场舞似乎更接地气,最受广大中老年人喜爱。

2016年,南京市体育局社会体育管理中心曾做过一项调查,南京主城区200多个社区,均有1-2支社区广场舞运动代表队,松散的团队则更多。

广场舞为何如此受欢迎?丛燕君分析说,比起散步、走路,广

场舞动作多样,手脚并用,相比于打球、游泳、登山等,广场舞运动强度没有那么大,对运动技能要求没那么高,轻松愉快,而非简单机械、激烈的运动。也就是说,广场舞难易程度可调节,适合大多数人群。

丛燕君还总结说,如今很多广场舞的编排,不仅保留了原来优美、经典的舞蹈动作,也加入了更多健身保健动作,如点头、绕肩、垫脚、出拳、划船等动作,有效地锻炼了头部、颈部、腰部、膝盖、手臂等,可以说,广场舞是健身操和艺术舞的完美结合。

C 点赞

广场舞一点不土,广场舞大妈们最可爱

不过,网上也有不少人说,大妈们在街边广场上跳舞,感觉真Low,动作不好看,队伍也不整齐,音响开放还扰民……对此,丛燕君摇摇头,“那是你不了解她们,其实广场舞大妈是最可爱的人”。

在她看来,广场舞不仅可以运动健身,提升艺术审美能力,还能满足人们社交的需求,以最经济实惠的方式,丰富着老年人生活。

“一个人跳舞,形单影只,一群人在一起跳才热闹,才过瘾。”丛燕君说,广场舞参与者多为中老年人,他们的日常,更愿意参与社区邻里、社会团体的交流活动。广场舞便成了最受欢迎的媒介之一。你看,街角一块不大的空地,

就是广场舞大妈的活动阵地。一个阵地,就培养出一支团队,她们在一起不仅相互学习交流,还有了团队荣誉感,外出比赛展示自己,充分感受竞争和团队协作带来的热情和快乐。“学跳广场舞后,很多人的精神面貌就不一样了,形体也美了,心态更年轻了。”

广场舞花费不多,这也是广场舞最大范围内地吸引广大中老年人加入其中的原因。“或许有些人说,这样的人抠门,品位低,其实你错了,他们愿意为子女、为子孙,花大把的钱,但就是自己克勤奉俭,那是他们那个时代的人保留下来的传统。正是如此,她们才是最可爱的人。”丛老师不断为广场舞大妈点赞。



在丛燕君眼里,广场舞大妈是最可爱的人

D 建议

别急着换舞曲 不求新但求精

丛老师说,很多大妈一支舞曲跳了一两个多月,就想着要换新舞曲,“可能是对于一些动作感到有些腻烦,但其实,与其匆忙学习新舞曲,不如将学到的舞曲动作做到位,精益求精,这样既美观,也能真正达到健身的功效。”

2015年,国家体育总局会同文化部,联合推荐了由体育舞蹈专业人士编排的12套广场舞健身舞,为老百姓跳广场舞提供了范本,如《小苹果》《站在草原望北京》《最炫民族风》《中国美》《中国味道》《快乐舞步》等。有的老年人喜欢的舞曲,运动强度相对较大,容易使人心率超负荷,并不适合所有人。“广场舞的功能并非有多么强大,最重要的是,每天坚持做,它以一种喜闻乐见的方式,让大家参与到体育锻炼中,体验运动带来的快乐和功效。”丛老师说。

2016年,江苏省体育局社会体育管理中心联合江苏省广场舞运动行业协会,也推出了8支广场舞范本,其中,丛老师参与编创了《烟花三月》《天籁之爱》《桃花谣》《爱我中华》等,她特别推荐《桃花谣》以及《爱我中华》,适合大多数锻炼人群。

在2017健康一起high广场舞大赛中,丛燕君将担任裁判长,一方面她将为比赛评分把握尺度,一方面她要与更多的广场舞爱好者,交流切磋,为江苏广场舞运动的推广贡献一份力量。



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。