

# 全民健身日，千人广场舞

## 2015年威海市第5届全民健身运动会、市“邮政储蓄杯”广场舞比赛举行

本报8月10日讯(记者 许君丽 实习生 雷映) 8日全民健身日,2015年威海市第五届全民健身运动会、威海市“邮政储蓄杯”广场舞比赛在市体育馆举行。全市近千名选手进行广场舞比赛,迎接全民健身日,展现健康、文明、积极向上的精神。柔力球、踢踏舞、健身

球……当日,不同类型的广场舞健身项目陆续呈现,选手们身着鲜艳的服装,绽放健康的笑容,伴着轻快的节奏快乐起舞,整齐划一的动作、优美舒展的身姿,让每一位评委和观众不断喝彩。此次比赛由威海市体育局、威海市妇联主办,威海市体育舞蹈运动协会、中国邮政储蓄银行

威海市支行承办,全市20多个代表队、近千名选手参加,参赛选手覆盖各个年龄段,分为表演、快乐舞步、广场舞A、B组四个大项,每组比赛时间一般不超过5分钟。活动现场气氛异常活跃,每一个精彩节目都是汗水的结晶,场下观众掌声、叫好声不断。与平时比赛项目不同,今年

选手们呈现的节目不是刻板模仿,而是增加了很多威海元素,如怡园社区夕阳梦健身队的表演揉进了威海小城歌曲,还自创了海鸥等动作,特色表演让评委连连鼓掌。近年来,威海市认真贯彻落实发展体育运动、增强人民体质的根本方针,深入实施《全民健

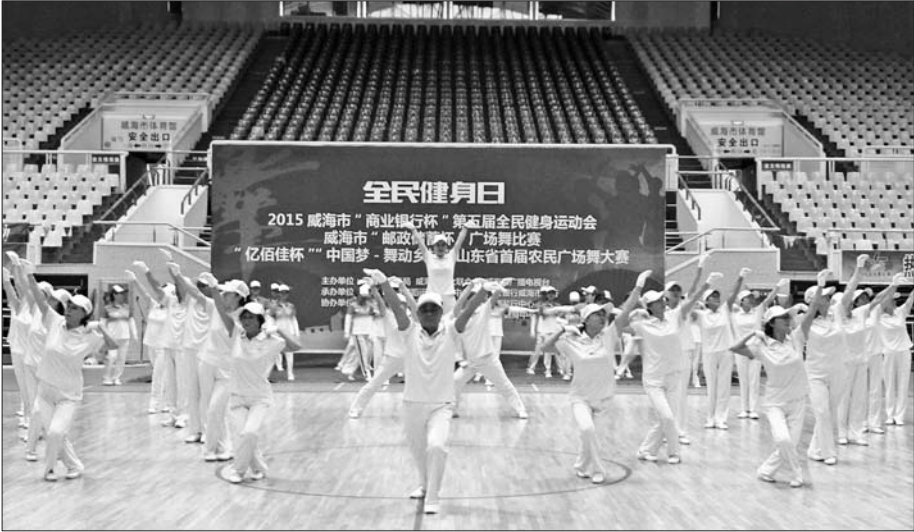
身条例》,坚持以人为本,面向基层、保障基本、服务群众,加强公共体育服务体系建设,创新公共体育服务模式,提高全民健身工作水平,不断满足威海人民的体育健身需求。此次广场舞比赛展现了威海人民良好的身体素质和精神状态,让他们健身的同时,也收获了快乐。

## 邮储银行助力广场舞大赛

本报8月10日讯(记者 许君丽 实习生 雷映) 8日,2015年威海市第五届全民健身运动会、威海市“邮政储蓄杯”广场舞比赛在威海市体育馆举行。作为此次大赛的冠单位,中国邮政储蓄银行威海市分行行长李忠说,广场舞是人民群众创作的舞蹈,是现代都市人们健身舞,可以健身娱乐,是一项很好的体育健身项目。威海有很多人都喜欢广场舞,此次比赛作为山东省首届农民广场舞的项目之一在威海举行,中国邮政储蓄银行威海市分行作为威海城市发展中的一员,能够参与其中,感到非常的自豪。“我们想要告诉大家,威海的盛事有我们的参与,我们一直与威海共发展。”李忠行长说。截至今年6月末,邮储银行服务个人客户4.88亿户、公司客户58万户,是全国服务客户数量最多的银行。

## 金花舞团时尚踢踏捧桂冠

本报8月10日讯(记者 许君丽 实习生 雷映) “这种踢踏舞够特别,跳起来有朝气、有活力,给我们加了不少分!”东涝台社区金花舞团团长李秀华笑着说。8日上午,金花舞团16名舞者以一首《大河之舞》的爱尔兰踢踏舞捧得本届广场舞比赛表演类小组第一名。赛场上,舞者统一穿着银黑色表演服,别致的领结、小巧的礼帽。音乐响起时,舞者们跟着节拍舞动,英姿飒爽、风度翩翩,踢踏舞的刚柔并济演绎得淋漓尽致。“我对今天的现场发挥还是很满意的,毕竟紧张练习了半个月,算是看到了成效。”身材高挑、温柔和善的李秀华说。58岁的她作为团长和领舞,自三年前舞团成立起就投入到广场舞。别看她在场上笑容满面、自信飞扬,但不久前她的腿在训练中拉伤,仍坚持带大家比赛。“这个舞是我从网上自学后教给大家的,加上自己的编排,变得更有特色。如今我都做姥姥了,可还是闲不下来,白天在家带外孙,晚上就出来练练舞。”



▲选手的表演模拟展翅的海鸥,展现威海滨城特色。 记者 许君丽 摄



▲选手正在进行赛前准备。 记者 许君丽 摄



▲选手手捧奖杯。 记者 许君丽 摄

## 揉入“海”特色 赢得一等奖

本报8月10日讯(记者 许君丽 实习生 雷映) “天蓝蓝,海蓝蓝,我家住在大海边,海边小城威海卫,她的故事说不完……”怡园社区夕阳梦健身队一上台,造型就让大家眼前一亮。只见大家散开呈三角形,中间的队员用手势展现海鸟造型,两边队员则用手势展现飞翔造型,整个队形呈现出一只翱翔的海鸥。《海边小城威海卫》的歌曲响起,一股清新的海风扑面而来。怡园社区夕阳梦健身队带来的这支快乐舞步,是他们自创的。54岁的队长孙爱玲告诉记者,为参赛,从音乐到动作设计,大家集思广益,为展现威海特色,很多动作都模拟大海、海鸥。配乐还融入了时下很火的《小鸡小鸡》等歌曲,充满快乐感觉。怡园社区夕阳梦健身队有200多个成员,平均年龄50岁,最大的64岁,这次舞蹈从设计到排练不足一个月,经过精挑细选,最终选了25名精英,精彩表演也赢得了丰硕的成果,当队长接过去一等奖奖杯时,大家欢呼起来。

## “柔力球奶奶” 古稀之年不服老

本报8月10日讯(记者 许君丽 实习生 雷映) 赛场上,一位头发花白的老太太格外引人注目。她叫邹秀茹,虽然已75岁高龄,但舞柔力球一招一式认真而标准,丝毫不输其他人。邹秀茹来自金海滩中老年艺术团,队伍共有25人,最小的54岁,最大已有79岁。赛场上,穿着翠绿色演出服的她看起来非常有活力。她2000年搬到威海后接触柔力球,如今已是第13个年头。“之前学过太极拳、太极剑,但还是觉得柔力球好。因为不仅身体活动,眼睛也得跟着转,最适合老年人。有腰椎间盘突出和颈椎不好的老年人,练柔力球之后都好了。”说起对柔力球的热爱,邹秀茹显得格外兴奋。对这次比赛,邹秀茹和她所在的金海滩中老年艺术团拿出了百分之百努力。“别看我年纪大了,但我就是想动动筋骨,这样才活得更有活力!”

# “队伍里有老爷们,加分!”

本报8月10日讯(记者 许君丽 实习生 雷映) “队伍里有老爷们,加分!”8日,当齐商海港代表队开始表演快乐舞步健身操,大家踏着节奏往前散开走队形时,评委就说了这样一句话。“现在跳广场舞的基本都是女士,男士很少,其实广场舞是健身健心项目,男女老少皆宜,比赛

只是一个形式,希望通过这个形式吸引更多人加入到广场舞队伍中。”评委说。广场舞是舞蹈艺术中最庞大的系统,因多在广场聚集而得名,融自娱性与表演性为一体,以集体舞为主要表演形式,以娱乐身心为主要目的。研究证明,广场舞具有体育锻炼价值,经常排舞练习,心血管

和呼吸系统都能得到良好锻炼,改善心肺功能,加速新陈代谢过程,促进消化,消除大脑疲劳和精神紧张,增强体质,增进健康,延缓衰退,提高人体的活动能力等良好的健身效果。广场舞还能健心,从心理学分析,人的注意力是心理活动对一定对象的指向和集中,也就是

说注意是受指向制约的,在翩翩起舞的过程中,其注意力必然都集中在欣赏优雅的舞曲音乐,并沿着节奏将内心情感抒发在舞姿上,使身体其他机能得到调整和充分休息,所以参加排舞这项运动能消除紧张,缓解压力,练习者在优美动听的音乐、美妙的舞姿中,消除疲劳,陶冶心灵,感受到

愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。“跳广场舞,很多老爷们抹不开面,觉得有点扭捏,其实男女老少都可以跳广场舞,健身健心健美,何乐而不为。”听了评委的话,看比赛的张阿姨笑着说,以后她会多带老伴一起跳跳广场舞,锻炼身体,加深感情,还有共同语言。