

秧歌锣鼓演绎最美夕阳红

文/片 本报记者 许君丽

在环翠区竹岛办事处活跃着一支老年艺术团,成员平均年龄64岁,她们用健身秧歌、欢快锣鼓等别样的方式展示着自己的健身理念。每当她们身着彩装,手执绸带,伴随着“咚咚锵”的锣鼓节奏,尽情地扭跳时,欢快热闹的场面总能感染路人驻足观看。她们的团队有个好听的名字,叫“夕阳红”。



老太太爱上跳舞健身

夕阳红艺术团成立于2004年4月,现设立锣鼓队、民乐队、舞蹈队、秧歌队、太极拳队等,今年59岁的王金环就是舞蹈队的队员。

家住经区的王金环一直都有个舞蹈梦,年轻的时候受生活所累没能实现梦想,退休后,她就经常到社区去跳舞,一方面圆了自己的梦,另一方面也能锻炼身体,开心娱乐一番。

王金环原本在经区的一个活动中心跳舞,但因为一周只有3天的活动时间,她觉得时间太短,便主动来到夕阳红艺术团,和这里的姐妹们一起跳舞。“现在年龄大了,不可能像年轻人一样剧烈运动,但扭秧歌既可以锻炼身体,心里也很愉悦,每天都很开心。”



▲夕阳红艺术团的团员们表演健身秧歌。

“草台班子”变成“正规军”

说起夕阳红艺术团的组建,团长胡金玲说,刚开始她只是个人爱好跳舞,退休后在家呆着,感觉身体越来越硬,就经常出去跳舞健身,慢慢的结识了不少好姐妹一起跳舞。后来,随着人数的增多,胡金玲就和几个姐妹一起组建了夕阳红艺术团。8年间,在她的带领下,艺术团从一群散兵游

勇发展成了一支下设锣鼓队、民乐队、舞蹈队、秧歌队、太极拳队5支小分队的大团体,成员已经发展到800多人,团员中年龄最大的72岁,最小的48岁。

因为团员年龄普遍较大,排练期间,一些舞蹈动作常常难住大家,不少人产生了退缩情绪,胡金玲就不厌其烦地一遍

遍为大家做示范,经常是腿磨红了,脚也肿了,虽然有时因为着急,她会指责团员的不足,但谁也不会往心里去,因为大家都知道,团长是为了她们好。在胡金玲的感染和带动下,大家也鼓足了劲,在2007年,艺术团的“王牌”舞蹈《魅力无限》一举夺得了全国中老年才艺大赛的金奖。

表演不收钱,只为锻炼

为了让艺术团的姐妹们活跃起来,除了积极参加竹岛办事处举办的各项活动外,夕阳红艺术团还加紧排练新节目,积极参加各种大型文艺演出。自成立以来,艺术团共创作40多个节目,深入农村、部队、企业、医院等,演出80余场,观众达5万多人,并连续多年参加了望岛仙姑顶庙会、威海市纳凉晚会、环卫之夜、竹岛办

事处纳凉晚会等大型活动,受到了群众的欢迎和领导的赞扬。胡金玲说,这么多年,艺术团经常外出表演,但从来不收一分钱,只要团员们能够锻炼身体,心情愉快,她就会一直带着艺术团走下去。

胡金玲告诉记者,健身秧歌、健身球等体育运动项目是团里经常表演的节目,并深受老百姓的欢迎。此次由

威海市体育局、威海市总工会、威海市妇联等部门联合主办的2012年度威海市全民健身十佳评选活动,夕阳红艺术团也会参加。于5月5日威海市体育局举办的评选活动启动仪式上,夕阳红艺术团还将表演开场舞《欢庆锣鼓》、《健身秧歌》、《健身腰鼓》等节目,让人们看看老年人锻炼不服输的精神头。

●相关链接:

健身秧歌

秧歌是中华民族文化宝库中的一枝奇葩,是广大群众特别喜爱的一种舞蹈形式,它的流传地域之广,影响之大,是其它任何民间舞蹈形式所无法比拟的。近年来,健身秧歌更是成为老百姓喜爱的健身运动,国家体育总局先后编排了五套健身秧歌,其特点是在突出健身功效的同时,注重对观赏性、娱乐性、时尚性的兼容,是一套与现代人审美取向同步的全新秧歌。

健身球

健身球运动最早起源于瑞士,是作为一种康复医疗设备,用来帮助那些运动神经受损的人恢复平衡

和运动能力。随着它在协调和康复腰、背、颈、髌膝盖等功能作用的发挥,逐渐被延伸推广为一种流行的健康运动。作为一项新兴、有趣、特殊的体育健身运动。如今,健身球操这项运动以其趣味、舒缓、安全、效果明显等特点尤其受到都市女性的青睐。健身球可以训练胸、腹、背、臀、腿等多处肌肉群,而这些肌肉群在保持身体平衡、改善身体姿势以及预防运动损伤等方面发挥着重要作用。

近年来,为挖掘民族传统体育资源,国家体育总局和全国老年体协先后推广了健身秧歌和健身球(操)竞赛项目,为全民健身活动增加了不少亮点。

“全民健身十佳”四大奖项等你来拿

活动唯一指定酒店:



GOLDEN BAY HOTEL

WEIHAI CHINA

金海湾国际饭店

中国·威海

★★★★★

威海金海湾国际饭店 电话: 0631-5688777

本报威海5月1日讯(记者 许君丽) 如果你是健身爱好者,如果你或者你所在的团体、单位为健身事业做出过贡献,只要符合条件,就来报名参加2012年度威海市全民健身十佳评选活动吧!

由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇女联合会、威海市教育局主办,本报协办,在全市范围内举行的2012年度威海市全民健身十佳评选活动已经开始,活动共设4个奖项,报名截止至6月1日,有意向报名的市民要抓紧时间了!

据了解,本次全民健身十佳评选活动设“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。获奖单位和个人将颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部、社会体育指导员及个人均在参评范围。

十佳评选活动有详细的参评条件。例如,“2012年度全民健身十佳单位”需是曾被评定为县级以上群体先进单位,有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识

宣传,每天有固定的活动时间且不少于30分钟;年开展全民健身活动2次以上。“2012年度全民健身十佳学校”要保证师生每天1小时的锻炼时间,一年举办大型体育活动2次以上;学校体育设施面向社会开放。“2012年度全民健身十佳俱乐部”要有固定的经营场所经常开展全民健身活动,会员人数保持在500人以上。“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”则要求社会体育指导员持证1年以上,长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人;业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。

需要注意的是,十佳单位、学校、俱乐部于6月1日前持《威海市全民健身十佳集体报名表》报名,而十佳社会体育指导员于6月1日前持《威海市全民健身十佳社会体育指导员参评表》报名。所有电子版报名表可到威海市体育局官方网站下载。链接地址: <http://www.weihaitiyu.gov.cn/>。

本次评选活动报名及资料报送地址:文化中路78—2号威海市体育局群体育科。联系人:田三生。电话(传真):0631-5802737。电子邮箱: tian34511@163.com。

资料报送条件:各参评集体需于举办或参与健身活动结束后3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明材料报威海市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报威海市体育局。

据悉,本次活动将于11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前在齐鲁晚报·今日威海刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日将接受市民投票,并于25日在公证人员公证下统计市民投票结果,获奖名单将于11月末在齐鲁晚报·今日威海公布。12月上旬,威海市将召开2012年度威海市全民健身十佳评选活动表彰大会,为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。

●相关链接:

“威海市全民健身十佳评选活动”参评条件:

(一)“2012年度全民健身十佳单位”。重视体育工作,曾被评为县级以上群体先进单位;拥有健全的全民健身规章制度;有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传;每天有固定的活动时间且不少于30分钟;年开展全民健身活动2次以上。

(二)“2012年度全民健身十佳学校”。重视体育工作,有健全的体育教学设施;按教学大纲规定保障体育课时;保证师生每天1小时的锻炼时间;年举办大型体育活动2次以上;学校体育设施面向社会开放。

(三)“2012年度全

民健身十佳俱乐部”。接受各级体育行政部门的管理与监督,年审合格;有健全的规章制度,管理规范;财务状况良好;有固定的经营场所,经常开展全民健身活动;会员人数保持在500人以上。

(四)“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”。持证1年以上的社会体育指导员;长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人;业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度;积极宣传全民健身知识,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。