

学跳舞，累并快乐着

本报小记者一起学习芭蕾、爵士等舞蹈

□记者 王帅 冯琳
李孟霏 报道

本报3月19日讯 16日,20余名小记者和家长们来到财富广场内的八拍艺术中心学习舞蹈。当日,两位专业老师教授了舞蹈基本功以及芭蕾、爵士等舞蹈,让大汗淋漓的小记者们直呼过瘾。

“让我看看谁是二师兄?”“有谁背着锅来的?”16日,八拍艺术中心的舞蹈老师亚琴很风趣地向小记者们询问,并不时纠正她们的站立姿势。由于大部分小记者无舞蹈基础,亚琴老师除了对小记者进行基本功训练外,还教小

记者如何练站姿、腹肌、背肌、压肩、开肩等,半个多小时的训练让小记者们有了正确的站姿。

在练习背肌和腹肌的过程中,十余名小记者被分为两组,分别为对方压腿、压脚背。在拉伸背肌的过程中,孩子们被要求做“鲤鱼打挺”姿势,虽然大部分小记者没有舞蹈基础,但亚琴老师丝毫没有降低要求,“微笑着坚持10秒。”虽然老师要求严格,小记者们均出色地完成了任务。

基础功课程过后,芭蕾老师金老师为孩子们展示了芭蕾的经典动作,博得孩子和家长们的阵阵掌

声。于是,孩子们迫不及待地学习了芭蕾舞的站姿及手位。随后,亚琴老师又带来了帅气又火爆的爵士舞蹈,“扶帽檐”“甩腿”“弹灰”等,小记者们纷纷效仿,分节学会了一段帅气舞蹈。一直很喜欢芭蕾舞的陈怡然总结说,“芭蕾舞很美,爵士舞可以用来耍帅。”最后的汇报演出结束后,家长们纷纷鼓掌鼓励,鼻尖满是汗珠的小记者结束了当日的体验活动。

▶小记者在分组进行压脚背练习

▶舞蹈老师(左)指导小记者进行腰部练习(右下角)



○花絮

爵士VS芭蕾,各家有各爱

在亚琴老师带孩子们进行完基本形体训练后,金老师教大家芭蕾舞的基本动作,优雅的芭蕾舞课程后,小记者们又踏上了动感的爵士舞课程。

小记者们不仅跟随金老师学习了如何用芭蕾舞打招呼及说再见,还学了《天鹅湖》、《胡桃夹子》等经典曲目中的经典动作。看着金老师像优雅的天鹅在湖面行走一样盘旋于舞蹈室的地板上时,孩子们看傻了

眼,忍不住也跃跃欲试。虽然不少小朋友差点摔倒,但她们还是亲身感受了芭蕾舞的魅力。

亚琴老师戴着礼帽出场,继续带大家踏上热情如火的爵士舞旅程。在欢快的节奏下,孩子们热情起舞,挥洒青春,抓住了爵士舞的精髓。

当日的10余位小记者全部为“娘子军”,她们相同的地方是,每个小姑娘心中都有一个“舞蹈

梦”。一下午的舞蹈体验后,孩子们各抒己见。陈怡然和张心语等小朋友表示自己最喜欢芭蕾舞,“因为芭蕾舞很优雅,而且可以修饰女孩子的形体”。而罗媛、陶效宏、黄哲、黄珍珠等表示更喜欢爵士,因为“很帅气,很有节奏感”。

其他小朋友也纷纷表示,爵士舞和芭蕾舞是完全不同的舞种,让他们体验了完全不同的舞蹈感觉。

我觉得自己就是一个舞者!

今天,我去参加跳爵士和跳芭蕾的活动。下午一点五十分我准时到了财富广场南门,等待活动的开始。记者阿姨点名后,我们就冲进电梯。在一间宽敞明亮的教室里,我们的舞蹈课开始了!

老师先让我们各自拿一个毯子,放在相应的位置上。随后,老师说跳爵士舞腹肌和背肌必须要有力量,所以老师让后面的同学坐在我们前面同学的脚上,再把胳膊贴着耳朵,抬

起来打别人肩上,再抬到上方,再躺下。这样反复做了十几下,我感觉非常累,但是一想到自己在学习跳舞,立马又打起了精神。我们把手放背后,交叉握紧。起来、放下,又做了十几下。后来还要练绷脚、小花猫、蜗牛滚,真是累并快乐着。

练完爵士舞的基本动作,我们又开始学习芭蕾舞,老师说芭蕾舞是很柔的,芭蕾舞的舞剧有:《天鹅湖》、《胡桃夹子》、《睡美

人》等。老师还让我们练习了一下踮脚尖,老师说这是最基本的要求。老师还让我们练了一下芭蕾手位,一共有七位。

在教完我们基本动作之后,老师又亲自给我们演示了三个八拍的爵士舞,我感觉好酷啊!而我也尝试踮起脚尖,有了前面几个小时的训练,我觉得身子软了很多,好像自己就是一个舞者!

罗媛
孙家疃小学 四年级二班