



安利(中国)日用品有限公司  
济南首届广场舞大赛

# 舞动泉城,雨中绽放别样美

## 广场舞大赛高新选拔结束,四支队伍晋级复赛



别看队员年龄大,可跳起舞来一点都不含糊。

本报9月14日讯 14日上午,高新区牛旺小区广场热闹非凡,由齐鲁晚报、生活日报、高新区党工委宣传部、高新区文化馆和安利(中国)日用品有限公司共同主办的“舞动泉城——济南首届‘安利杯’广场舞大赛”高新区海选晋级赛举行。来自高新区的12支参赛队伍细雨中激情比拼,最终,正当年舞蹈队、彩虹舞蹈队、燕子舞蹈队和华威教育培训舞蹈艺术团四支队伍成功晋级。

上午9时许,比赛正式开始,12支参赛队伍轮番上阵,有精心编排的团体舞蹈《舞动中国》、风靡全国的神曲《小苹果》,也有潇洒奔放的歌舞《饮酒欢歌》、喜庆活泼的《张灯结彩》、灵动飘逸的扇子舞《中国美》……用本届广场舞大赛主裁判、济南市老年体协知名教练武建平的话说,“参赛者敬业的精神和饱满的热情令人感动,展现出了对生活的爱,也为本届广场舞大赛各区海选画上了圆满的句号。”

随着比赛的进行,天空飘起了细雨,湿滑的地面为比赛增加了难度系数。然而,这一切并没有难倒这群令人尊敬的舞者,她们在雨中绽放出了别样的美。她们的舞姿吸引了越来越多的市民观看,舞台浅浅的积水中,倒影绰约多姿,映衬得舞姿更加美丽。

“每支队伍都为观众展现了积极向上的精神风貌,为自己赢得一个好身体,也带来了一个健康快乐的人生。”观看完比赛,评委、高新区党工委宣传部的张亚林处长说。

比赛过程中,高新赛区海选的比赛场地——牛旺小区广场上围满了观众,大伙撑着雨伞,摆着马扎为选手呐喊助威。据了解,牛旺小区广场自建成以来,已举办多场社区文化汇演,还承接了今年高新区消夏晚会,成为附近居民休闲、健身的好去处。

经过激烈的角逐,最终燕子舞蹈队用其精心编排的舞蹈《舞动中国》赢得了评委和观众的一致叫好,彩虹舞蹈队凭借神曲《小苹果》超高人气和青春靓丽的舞姿征服了每个人。经过雨中的激烈角逐,正当年舞蹈队、彩虹舞蹈队、燕子舞蹈队和华威教育培训舞蹈艺术团四支队伍晋级,将代表高新区参加下一轮比赛。

### 《小苹果》新添柔与美

既然是广场舞大赛,怎么少得了神曲《小苹果》呢?这不,伴随着轻快而又动感的节奏,由中国红舞蹈队带来的《小苹果》率先拉开了高新区海选赛的大幕。虽然空中飘着淅淅沥沥的小雨,但《小苹果》引爆的激情并没有

被浇灭,旋转、甩手、变换队形,身着红色队服的队员个个精神饱满,舞姿飘逸,柔美十足,给大家展现了与以往有所不同的优雅版《小苹果》,引得现场观众连连称赞。

队员们说,这次上台表

演感觉很开心,既表现了自己,同时也响应全民健身,“这是我们自己改编的舞蹈,虽然现在很多人跳《小苹果》,但是我们有自己的特色,与其他人不同,所以很有自信。”领队宋春玲说,“我们要跳出不一样的《小苹果》。”

### 扇子舞出别样美,孰料大妈是新手

粉红色的褂子,翠绿色的裤子,再搭配一把精美的扇子,由知音舞蹈队带来的广场舞《小康天堂》无疑是高新区海选现场的一道美丽风景。粉红的扇子轻轻地摇摆,和着舒缓动听的音乐,吸引了

现场不少观众的目光。看到这没有人会想到,这些队员其实都是广场舞的新手。用队长王静的话说,作为刚刚成立一个月的队伍,知音舞蹈队是首次登上这样的舞台,对队员来说是一个

不小的挑战。王静介绍,队伍成立遇到了很多困难,队员们年纪大,最大的已经70岁了,也缺乏舞蹈经验,练习起来很吃力,练扇子舞练得大家手腕都疼,但是没有一个人退出。

### 广场舞结缘,跳出美丽跳出爱

要说海选现场最卖力的表演,当数由舞之缘舞蹈队带来的广场舞《爱的世界只有你》。

领队李萍说,平时社区活动参加不少,这样大型的赛还是第一次,为了呈现最美的状态,大家这一个星期晚上练到10点多,“我们要舞出健康、舞出美丽,舞蹈让我们结缘,我们一定会继续舞下去。”

因广场舞而聚到了一起,由于跳舞而对生活充满了爱,舞之缘因舞而缘,必将跳出美丽跳出精彩。



虽然下着小雨,但比赛仍然吸引了众多市民。

### 运动后半小时补充营养很重要

安利营养师提醒各位广场舞爱好者,运动前吃得过饱,或者吃很多肉类会加重胃的负担,运动起来可能会带来胃部不适。理想的情况应该是在运动前两小时进食,以低脂的

碳水化合物为主。运动中要适当补充水分,运动过程中,肌肉产生大量热量,为了维持体温保持肌肉的功能,需要靠出汗降低体温,身体这时会流失大量水分,运动中需每隔15分

钟喝150-250毫升水。安利营养师提醒,运动后20-60分钟是营养补充的最佳时期,此时摄入营养对消除运动疲劳、增加体能很重要,这个时间补充营养,也最容易吸收转化。



优美的舞姿雨中别样美。

#### 裁判说比赛

### 动感十足整体性强

在牛旺小区高新区海选现场,淅淅沥沥的小雨没有削减广场舞者的精气神,反而激发了12支队伍的热情,每支队伍都赛出了水平、赛出了风采。正值周末,牛旺小区的居民也非常给力,陆续循声前来助阵,有的家庭甚至是扶老携幼,全家出动,带着马扎,打着伞在雨中为队伍加油。

高新区党工委宣传部张亚林处长笑称自己是“外行看热闹”,全程观看并对每个队伍的表现都做了细致记录。张亚林表示,“感受到了大家带来的热闹与喜庆,干劲十足,人气很旺,与咱们这个‘牛旺广场’非常匹配!”

健身舞蹈教练武建平对各队的优缺点进行了集中点评。“优点是大家精神饱满,表现力很好,把对生活的热爱都表现了出来。如燕子舞蹈队的《舞动中国》,动感十足,每个人的表现都比较到位,整体性很强。”武建平说,“不少队伍用了扇子、手绢、手花等,既然用了这些道具,就要考虑如何才能发挥它们的最大作用,为整个舞蹈添彩。也许较难的动作不好做,但是简单的动作也要琢磨一下如何能做出花样来。”

采访/本报记者 李文平 林媛媛 肖龙凤 实习生 姜珊珊 摄影/本报记者 戴伟