

2022年厦门市全民健身系列活动

全民健身动起来 一起健康向未来  
2022年厦门市全民健身运动会指导单位:厦门市全民健身工作领导小组  
主办单位:厦门市体育局 厦门市体育总会  
承办单位:厦门市社会体育发展中心 厦门市社会体育指导员协会  
海西晨报社 厦门体育产业集团赛事运营有限公司  
协办单位:各大体育协会

# 舞出风采 小小舞者展英姿

## 2022年厦门市青少年体育舞蹈锦标赛吸引666名青少年参赛

晨报记者 陈起鸿 通讯员 潘晓静

应和着乐声翩翩起舞,小小舞者一展英姿。11月6日上午,2022年厦门市青少年体育舞蹈锦标赛在湖里区校外体育活动中心举办,比赛共汇聚了94所学校共计666名舞者参与。

作为体校融合领域最大规模的舞蹈赛事之一,本届比赛为全市青少年舞者提供了难得的展示机会,通过“以赛代练”的方式,让选手能真正检验自身水平,为之后的进步打好基础。

“本次比赛选手展现出的精气神十分饱满,为大家呈现了一场视觉盛宴。”本次赛事裁判长、国家级裁判朱逊强表示,赛事起步于2003年,自己见证了多年的发展历程,我市选手水平呈现逐年进步的趋势,不仅技巧水平提高了,舞种的普及程度也更加广泛。

### 一见倾心

#### 醉心舞蹈10余年

灵动飘逸的步法、舒展有力的身姿,舞台上的一名少年舞者的精彩表演令人称道,他是就读于厦门市槟榔中学的秦朗。今年初



2022年厦门市青少年体育舞蹈锦标赛。记者唐光峰摄

二的他,从小班就开始接触舞蹈,已“沉浸”舞蹈汪洋中十多年。

回忆起与舞蹈的初见,秦朗用“触电”来形容自己感受:“在跳舞时,我感觉自由自在,一切烦恼都清空了。”对于舞蹈,秦朗更愿意以“挚友”的身份来称呼,他表示,每当情绪低落时,舞蹈就是他的倾诉对象,在每个起舞的日子里,生活被装扮得多姿多彩。

在精进舞技的道路上,秦朗的快速成长离不开亲姐的耐心教

导,姐姐是一名专业舞者,两人“亦师亦友”,虽然相差7岁,但只要有时间,彼此都十分乐意分享舞蹈的心得感悟,在耳濡目染下,秦朗的舞技很快就成为了同龄人中的佼佼者。

佛山、泉州、无锡……秦朗对一个个城市如数家珍,多年来因为比赛的缘故,他前前后后去过10多个城市,比赛怀着对舞蹈的满腔热情,他日复一日不知疲倦地钻研着舞蹈技艺,伦巴、恰

恰、牛仔、桑巴各式各样的舞种信手拈来,他的业余时间几乎被舞蹈填满,最多时一周会上三四节专业课。

谈及跳舞对自己生活的改变,秦朗满脸笑意地回答道,在人际交往的过程中,自己变得更加自信与坦然,练舞对身体机能的改变,能积极反馈并正面影响情绪,多年的习舞经历扩大了自己的“朋友圈”,并与许多人结下了深厚的友谊。

### 与舞结缘

#### 亲子一家齐心“练舞”

翩若惊鸿,婉若游龙,曼妙舞姿在舞台上流光溢彩。今年四年级的陈予彤体态轻盈,舒展间尽显舞蹈艺术的无穷魅力。事实上,这是陈予彤第一次登台表演。虽然表现得十分出彩,但她仍然觉得自己有点紧张,没有发挥出应有水平,这份“严于律己”的高标准,使得仅短短学习两年舞蹈的她,就拥有了登台参赛的水平。

最初陈予彤与舞结缘,是家中父母想要培养其兴趣爱好,顺势塑形,但在与舞蹈日日夜夜的相处中,她逐渐沉迷其中,课后在家时,还会经常独自练舞,巩固课上所学。在日积月累的点滴进步中,老师从不吝啬夸赞,这给陈予彤提供了源源不断的动力。

此外,为了给孩子营造良好的学舞环境,陈予彤的父母也颇费心血,除了给孩子提供良好的学习条件,他们还不辞辛苦,每次上下课都会专程接送。两人还专门开设了视频号,其中记录着陈予彤学舞的点点滴滴,每次的进步,全家人都会一起欢呼雀跃。

公益广告



## 健康文明铭于心 低碳环保践于行