

曳步舞，嗨起来！



6月4日晚，GPY舞团成员在江北老外滩表演曳步舞。（周建平 摄）

本报记者 姬联锋

6月4日晚，初夏的江北老外滩华灯初上，凉风习习，很多市民来到这儿休闲娱乐。在靠近江边的一块空地上，一群年轻人在劲爆的音乐声中跳起了一种类似街舞又不是街舞的独特舞蹈，动感活力的舞姿很快吸引了众人眼球。

曳步舞让他热血沸腾

这群年轻人来自一个自发的草根舞团——GPY舞团，他们的团长名叫王磊。王磊告诉记者，他们跳的舞叫曳步舞，也被称为鬼步舞。这种舞蹈起源于澳大利亚墨尔本，属于一种力量型舞蹈，腿脚上的动作特别多，动作快速有力，音乐极富震撼力。

2014年的一天，在山东工作的王磊偶然看到朋友发来的一个视频链接，打开一看，只见一群年轻人在跳一种很带劲的舞蹈。“当时我看得热血沸腾，走在路上就开始练上了。”王磊说。

从那一天起，王磊着迷般地喜欢上了这种舞蹈。“我爸不喜欢，觉得跳这个舞是不务正业，可我就是喜欢，每天照着视频练，一口气练了三个月。”

自学成才的王磊随即跟着当地一个曳步舞舞团出去表演了几次，技艺大增。

去年8月，王磊来到宁波工作，并加入了宁波一个曳步舞团。不久他又和朋友在望春附近的地铁口跳舞，很快吸引了几个“同好”。后来王磊听说有人在万达广场跳曳步舞，跑去一看，“那里有五个人在跳这种舞，我加入后，发现自己算是跳得最好的一个，很快就把他们‘收编’了。”

就这样，王磊组建起了自己的曳步舞团。“我们通常都在天一广场跳舞，每周三次。”随着人员的不断增加，团队管理上的困难随之而来。“团里新来的年轻人都比较自信，也有点盲目自大。这么多人在一起，不可能都服你。里面的两帮人一开始互相排斥，为了融洽他

们的关系，我可伤了不神……”

随着 GPY 舞团的壮大，王磊先后任命了两名副团长。“我从事房地产销售工作，今年压力比较大，团里的事主要靠两个副团长张罗。”

想要跳好曳步舞并不容易

今年5月1日，杭州举办了“一站到底”全国曳步舞比赛，GPY舞团派出七八个队员参加了比赛。“这种大型比赛，跳得好的人太多了，遇到‘大神’，第一轮就会被淘汰；不过参加比赛，最大的收益是能学到新东西，丰富比赛经验。”为了增加交流，今年5月，王磊开始筹备宁波曳步舞比赛，他特意请来杭州、台州的曳步舞高手担任裁判。前来参赛的有北仑、慈溪等地的曳步舞团。“都是志同道合的舞友，哪里有比赛，大家会互相告知，并在比赛中交流经验。”

曳步舞看似简单，没有街舞那么多令人眼花缭乱的動作，但想要跳好并不容易。“每一个动作都要跟上音乐的点，比赛时裁判就看你对音乐的掌控能力。如果练的时间不长，快一点就跟不上。”王磊说，“通过长时间练习，腿上会形成肌肉记忆，不用想，动作自然而然就会做出来。”

刚组建 GPY 舞团时，王磊希望自己的团队能成为浙江最大的曳步舞舞团，后来发现这个想法有点天真。“推广起来并不容易。它没有街舞那么家喻户晓，有些孩子想学，家长不太支持。”

据说河北唐山有一个地方曳步舞很流行，广场上经常有上百人一起跳曳步舞，就像宁波随处可见的广场上健身舞一样。王磊希望有一天在宁波也能看到这样的场面。

飒爽英姿“酷女孩”

——市第五届小学生健美操比赛侧记



鄞州区董山小学健美操队正在表演。（周建平 摄）

本报记者 姬联锋

5月29日上午，在海曙区文化体育中心一楼，宁波市第五届“春芽子”杯小学生健美操比赛正在火热举行。看台上坐满了家长，他们是孩子们的后勤保障人员，同时也是忠实粉丝。

曹女士是鄞州区董山小学健美操队队员董星麟的妈妈。看着女儿在赛场上充满活力的表演，曹女士一边拍照一边加油助威。“我是她最忠实的粉丝，她去哪儿比赛我都跟着，给她拍照。”

去年，在全国啦啦操联赛宁波站暨中国啦啦之星争霸赛小学甲组的比赛中，董星麟和队友一起夺得了花球规定动作第二名，这样的成绩很让曹女士为女儿感到骄傲。

曹女士告诉记者，为了培养孩子的形体和气质，在幼儿园的时，她就让董星麟学习中国舞，舞蹈的一些基本功和健美操类似，这为董星麟之后练习健美操打下了良好基础。

“一开始练基本功劈叉，孩子会疼得哭。后来她就越来越喜欢了，还跟我说‘别的课可以不上，健美操一定要上。哪一天我要当舞蹈家。’”回忆起女儿学习健美操的点点滴滴，曹女士很欣慰，“我们的初衷就是让孩子健康快乐。”

董山小学健美操学习氛围浓厚，该校曾在全国啦啦操比赛中获得过三项冠军。入读该校后，董星麟对健美操越来越热爱，二年级的时候，她就进入了学校的精英班，还被推荐到位于市效实验中学的宁波市健美操集训队进行训练，是董山小学进入集训队的三名二年级学生之一。

曹女士表示，女儿花在健美操上的时间不算太多，每周四节课，每节课一个多小时，其中三节课在董山小学上，一节课在宁波市健美操集训队训练。唐女士的女儿裴俊懿是董星麟在校健美操队和市健美操集训队的队友，因为经常一起看女儿的比赛，唐女士和董星麟的妈妈也成了朋友。

说起女儿练习健美操的经历，唐女士给记者看了裴俊懿写的一篇作文。裴俊懿在文中写道：“一年级的时，妈妈给我报了学校的健美操兴趣班。一开始我并不喜欢跳健美操，还很抵触，因为每次都要练基本功，好痛苦。渐渐地，我感觉练基本功是辛苦，但只要坚持一下也就过去了，我就努力把那些动作练好，常常能得到教练的表扬……现在我感觉自己已经离不开健美操了，不跳还会觉得很不舒服呢！”

唐女士告诉记者，让女儿跳健美操，目的是想塑造她的形体美，增强她的身体抵抗力，让体育精神带给女儿正能量。如今，女儿的身体越来越结实，体育成绩也越来越好。

董山小学的周红老师告诉记者，健美操这项运动体现了力与美的结合，董山小学把此项目作为增强学生体质、创新艺术教育形式、提升校园文化品位的有效载体，通过开设健美操专业社团，健美操融入大课间活动等形式，在全校范围内推广普及这项刚柔并济、活力十足的运动项目，让学生在运动中收获健康和快乐。

董山小学健美操队成立不满四年，却已取得不少傲人成绩：在本届宁波市小学生健美操比赛中，董山小学健美操队包揽了甲组团体一等奖，乙组团体一等奖，总团体一等奖三大奖项，成为本次健美操大赛最大赢家。

跆拳道：练的不仅是拳脚

本报记者 姬联锋
通讯员 沈建芬

近年来，跆拳道运动在宁波有了长足的发展。前不久，2016“跆拳道杯”宁波市大众跆拳道锦标赛在雅戈尔体育馆举行，共有来自全市21家跆拳道馆、俱乐部的522名跆拳道小将进行精彩对决。这次比赛由宁波市体育总会主办，是市首届大众跆拳道锦标赛，也是宁波市地区最高水平的大众跆拳道赛事。

宁波示范团“令人震撼”

开幕式上，众多参赛者进行了跆拳道基本动作展示，慈溪正刚跆拳道馆的跆拳道舞则让观众眼前一亮，而随后出场的宁波跆拳道示范团的精彩表演更是震撼全场。

据悉，宁波市跆拳道示范团里面有多名全国冠军和世界冠军，来自慈溪龙英跆拳道馆的“龙拳小子”是示范团的核心力量。示范团的跆拳道表演刚劲有力、虎虎生威，现场不时响起欢呼声。

据宁波市跆拳道协会常务副主席吴承军介绍，为了进一步推广跆拳道运动在宁波的发展，宁波市跆拳道协会今年1月成立了宁波市跆拳道示范团。“我们打算把示范团打造成宁波跆拳道协会的一张名片。”吴承军说。

作为特邀嘉宾前来观摩本次比赛的山西省跆拳道协会秘书长张永强告诉记者，山西省跆拳道协会和浙江省跆拳道协会近年来交流频繁，这次看了宁波市跆拳道示范团的表演感觉非常震撼。“水平非常高。这个示范团的技术在全国来说应该是数一数二的。”张永强说。

5月1日，宁波市跆拳道协会还迎来了一件喜事：与韩国庆熙大学体育学院签订了合作框架协议。今后双方将建立长期合作关系，共同开展跆拳道研修等相关业务，这无疑将进一步提高宁波市跆拳道运动的整体水平。

行业图发展，规范是关键

慈溪龙英跆拳道馆夺得这次比赛的品势团体总分第一，而著名的“龙拳小子”组合正是来自这家跆拳道馆。龙英跆拳道馆创始人林振华在接受采访时说，近年来宁波的跆拳道培训市场出现了“劣币驱逐良币”的现

象，部分道馆通过“打价格战”占领市场，一些重视教学质量的道馆反而受到打压。“不少人把跆拳道培训纯粹当成一门生意，以哄住、留住学生为目的，行业监管力度不足。”林振华无奈地说。

吴承军对此表示认同。他说，近年来由于不少小型跆拳道馆以盈利为目的，不规范经营，导致宁波的跆拳道市场有所萎缩。“一个行业如果没有规范，会越做越烂，失去学员及其家长的信任。”吴承军说。2014年宁波市跆拳道协会换届后，新领导班子着手跆拳道培训市场的规范化管理。

“我们出台了会员管理办法，对团体会员进行考核，提升行业标准，希望以此推动跆拳道项目在宁波重新崛起。”吴承军说。根据宁波市跆拳道协会的规范化制度，不自律的道馆没有人会资格，也不得参加宁波市各类跆拳道比赛。吴承军表示，协会下一步还将以活动为载体，加强道馆、俱乐部的教练员培养，提高办学质量，对俱乐部进行星级评定。

“目前已经评定了38家团体会员单位，协会的规范化制度还在进一步完善中。”吴承军说。

礼仪和修养更重要

跆拳道起源于朝鲜半岛，除了技术训练，提高学员的礼仪和道德修养，是跆拳道运动的内在精髓。

余姚博生跆拳道俱乐部馆长朱百锋表示，“跆拳道练习者都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的。在实战比赛中，我们的队员通常通过相互鞠躬行礼来表示对对方的尊重与相互学习的心理。赛后也一定要向对手及其教练员敬礼，跆拳道运动始终倡导的‘以礼始，以礼终’的尚武精神。”

朱百锋表示，在正规的跆拳道俱乐部，跆拳道练习者在练习跆拳道技术之前，首先要学习跆拳道的各项基础礼仪知识，如站姿、坐姿、握手礼、鞠躬礼等。只有懂得了这些礼仪知识，加以修炼，才能练好跆拳道，进而达到更高境界。虚和正确的言语，忍让和友好的态度，虚心和好学的作风，这是跆拳道练习者应当遵循的重要礼仪。

据介绍，为了培养参赛的小选手的爱心和责任心，宁波市跆拳道协会在宁波市大众跆拳道锦标赛上专门组织了“带你一起飞翔”爱心义卖活动，在义卖活动中表现出色



宁波市大众跆拳道锦标赛比赛中的情景。（周建平 摄）

@宁波体育志愿者

“翼起成长”阳光体育特训营开始报名

6月18日，“翼起成长”阳光体育特训营开始接受报名，本次特训营专门为青少年打造，以专业体育训练为主，并结合丰富的素质教育课程。

2016年暑期“翼起成长”阳光体育特训营，由宁波市体育局直属三家训练单位：宁波体育学院、宁波市第二少年儿童业余体校、宁波市水上运动学校共同主办，开设篮球、武术、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船

特训项目。本次特训营的主要目的：通过专业的体育特训，提高学员身体素质；体验军事化训练，锻炼学员意志品质，培养吃苦耐劳精神；封闭式训练，培养学员自理能力；参与集体生活，提高学员团队合作意识和沟通能力；培养体育一技之长，兼顾文化学习教育；为具有一定专业训练基础的学员进一步提升竞技水平。

(黄杰)

闲话麻将运动

袁夙

去年10月，首届世界麻将运动会在海南省三亚火热举行。连中国话说不了几句的外国友人，居然能流利精准地喊出“碰、吃、杠、和”，在四方桌上进行一场智力角逐。

此次麻将比赛总共吸引了40个国家的500余名选手，比赛分为表演赛和正式赛两部分，以团体或个人为单位，依据四川麻将、日本麻将等不同的规则来进行。

麻将在中国的起源是一部娱乐史，也是文化史。正是由于麻将的发明，拓展了人类的娱乐空间。

麻将的历史演变

追寻麻将的由来，不能不从博戏开始。据《史记》等记载，博戏的产生至少在殷纣王之前。最早的博戏叫“六博”，有六支箸和12个棋子，箸是一种长形的竹制品，相当于今天打麻将牌时所用的骰子。

后来由博戏相继演绎出了纸牌和麻将。麻将是由骰子、马吊牌和骨牌等古代博戏融合后的新的游戏形式。数百年来，麻将的玩法一直在不断地演变。

麻将在唐代，是用六个骰子合成各种名目以决胜负的戏法，在当时称为骰子格。在骰子格的基础上演变而成的最完善的戏法用具是宋徽宗宣和年间产生的骨牌，又叫宣和牌，即现在一些地区仍流行的牌九、牛牌、天九牌。骨牌用象牙或象骨制成，变骰子的立方体为长方体，变骰子的六面棱角为一面棱角。骨牌有21种花色。每色都是由两个

骰子的点数组合而成，因此骨牌中最大为12点，最小为2点。每色有两张或一张，共32张。

宋代杨大年编著的《麻将经》是中国最早的麻将类书籍，清代对原来的麻将中的叫法又发生了一些改变。

郑和与麻将

麻将到底是何时出现的？有北宋末年、明代、清朝中叶等几种说法，其中最为流行的则是与郑和下西洋相关。据说郑和在东西洋的过程中，试图寻找安托航海中船员情绪的问题，然后根据自己的传统博戏的经验或了解，发明了麻将。

有关史料记载，郑和以纸牌、牙牌、牌九等为基础，以100多块小木片为牌子，以舰队编制，分别刻了1-9“条”，然后又以船上装淡水桶的数量，分别刻了1-9“桶”（筒）。然后又根据风向，刻了“东西南北”四个风向。又以吸引人的金钱刻了1-9“万”。然后以“大中华耀兵异域”的口号，刻了红色的“中”。然后根据一年四季刻了四个花牌，最后有一块牌不知道刻什么好，就不刻任何东西，这个就是“白板”。

郑和的船队开始玩这种游戏后，船上有一个姓麻的将军，玩这个游戏最得心应手，郑和后来干脆给这个游戏命名“麻大将军牌”，即是后人的“麻将牌”。

郑和下西洋时将麻将传播到海外，让世界见识了这种中国人独具魅力的娱乐方式。目前世界各地有不少麻将爱好者组成的团体。

麻将应带给人们高雅的生活情趣，若一味沉迷其中，可能带来的就是悲剧了。