

## 绳端起舞 花样跳绳时尚又酷炫

### A 90后爱上花样跳绳

每周的周二、周四、周日,李辉会根据当天的天气情况,选择去室外的青林湾公园或室内的学校体育馆,进行两个小时左右的跳绳训练。

个子不高,皮肤白净,帅气阳光,初次与李辉见面的人怎么也不会把甬体跳绳俱乐部教练这一身份与他联系在一起。“我是学美术的,大学学的是平面设计。”李辉是90后,他说自己高中时有两个爱好,一个美术一个体育。“高中练体育练得太辛苦,改成了美术。”他不好意思地说。2016年初,李辉开始接触花样跳绳。在此之前,他对跳绳的认知只停留在并脚跳、开合跳等基本跳法。“跟着外聘的花样跳绳教练一学,才发现这里头门道深着呐。”他告诉记者,花样跳绳是绳子中变花样,对绳感的要求比较高,提高绳感的办法只有一个,“多跳多练”。很快,他在这项速度与创意并存的运动中找到了乐趣。

采访当天,李辉现场表演了一段让人眼花缭乱的花样跳绳动作。只见他一会侧手翻、一会后摇、一会倒立,甚至还借用了街舞动作,在地上旋转。“我之前虽然学过体育,有体能基础,但没有体操空翻的基础,所以只能从头开始练。”有些动作看起来很美,但练起来很苦。就拿“侧手翻接后摇胯下交叉双摇”这个动作来说,他整整练习了三个月。“这一套动作需要协调身体姿势和动作,我先把动作分解好再分开练,随后放在绳中练。”爱上花样跳绳后,李辉特别喜欢和同事一起研究竞赛视频,也试着一起创造新技术,“我们经常一起琢磨,动作怎么跳才更好看”。

俗话说,“跳绳踢毽,病少一半”。跳绳简单易学,是老少皆宜的大众健身项目。在宁波,有一群人不满足于跳绳的基本跳法,钻研上了花样玩法:双摇、三摇、四摇、双摇编花、蹲双摇、绕八字……玩得好的高手,还能在跳绳时做翻跟头、平地撑以及跳街舞等高难度动作。那叫一个时尚酷炫!

### B 田径老师把花样跳绳引进宁波

在不少人眼里,跳绳仅仅是一个大众健身项目,可事实并非如此,它将是2021年第十四届全运会群众体育比赛项目。国内最知名的赛事是全国跳绳联赛。

说到宁波的花样跳绳项目推广,不得不提海曙外国语学校体育老师李华,是他在2016年初,把花样跳绳引进到宁波。一个田径专业的体育老师,怎么会想到接触花样跳绳并把它引进到宁波?他告诉记者这是个偶然。“田径的基层体育比赛,参赛者需要天赋,更需要长时间的训练,竞争也非常激烈。我一直在思考什么项目的平台更高、更容易出成绩,后来想到了花样跳绳。”2015年下半年,在学校和市体育局的支持下,李华在山东省潍坊市参加了花样跳绳培训班。培训班的经历让他大开眼界,“第一次看到那么复杂的花样跳绳跳法,简直看傻眼了”。回到宁波后,他热心推广花样跳绳项目。除了在中小学、企事业单位做推广,偶尔他也受邀在高校做培训讲座。李华打趣说,每次上完课他都能成功“吸粉”,“上课前学员普遍提不起兴致,下完课反倒主动加我微信,还在朋友圈发花样跳绳小视频”。

与普通跳绳相比,花样跳绳有什么不一样?李华笑着说,“那差别可大了”。在他看来,只要能想出来的表演形式,都可以往花样跳绳里填,比如音乐、舞蹈、体操、街舞、武术,等等。“花样跳绳不仅能提高速度、力量、柔韧性、灵敏度和协调性等身体素质,更重要还能提高练习者的艺术素质。”

李华说,花样跳绳的绳子也是有讲究的。他拿出一根色彩斑斓的绳子告诉记者,“这是竹节绳,色彩鲜艳,不容易打结,几乎能胜任初级的任何花样动作”。他说,如果玩家达到了一定水平,就可以用胶绳跳。在比赛场上,竞速跳绳采用的又是另一种绳,更轻更细的钢丝绳。大众跳绳的动作分为六级,高难度的花样跳法对人的身体素质要求较高。因此,在宁波第一个跳绳俱乐部——甬体跳绳俱乐部,大部分教练都毕业于体校。

### C 她们跳着绳上了央视节目

对于海曙外国语学校五年级学生郎陈诗琪来说,花样跳绳为她打开了看世界的另一扇窗口。从去年开始到今年初,她随着学校花样跳绳队先后参加了宁波电视台、中央电视台和上海东方卫视的节目录制。她们表演的花样跳绳创意节目《小鲤鱼跳龙门》,让各大电视台的节目制作组竖起了大拇指。

“接触花样跳绳以来,我觉得她的体质增强了,人也自信了。”郎陈诗琪的妈妈感触颇深。她说,去年郎陈诗琪参加了学校的暑假集训,短短40多天,她的身高一下子蹿了1.6厘米。“接触这项运动以来,孩子的体质是增强了不少,没想到,跳绳对身高也这么有帮助。”郎陈诗琪是一个刻苦、爱钻研的孩子。“如果学到有挑战性的动作,她会主动反复练,学会了还去教同伴这个动作。”她明显觉得孩子的沟通能力比以前强很多,“以前说不上内向,现在通过这项运动接触到不同年龄层的队友,敢跟着出去比赛、录节目,眼界开了,也比以前开朗多了。”

记者了解到,花样跳绳创意节目《小鲤鱼跳龙门》故事情节简单,但用跳绳的方式演绎却很难。为此,跳绳教练李华和舞蹈、音乐老师动了不少脑筋,比如怎么让有装饰的绳子舞动起来;舞蹈和跳绳动作怎么结合才更美观。眼下,海曙外国语学校的很多同学都翘首期盼着,等待学校的花样跳绳队在央视《看我72变》和东方卫视《2018年全国少儿春晚》亮相呢。

记者 庞锦燕