

作为一项大众体育健身项目,排舞于2008年被引入中国。随着全民健身的推广,起步简单、参与性强的排舞运动近年来迅速在国内走红。

在宁波,周岩称得上是排舞“总教头”。说也奇怪,毫无舞蹈基础的广场舞大妈,在她的调教下,慢慢地也能跳出艺术感和韵味。从2007年至今,她一直从事着排舞及广场舞项目的教学、推广及作品创作编工作。由她创作的排舞,几乎年年拿浙江省排舞大赛的冠军。周岩的专业和用心,让她收获了多个身份:国家体育总局社体中心培训教练(裁判)、国家级教练(裁判)、全国排舞广场舞推广委员会教练(裁判)、浙江省排舞协会理事……

“宁波排舞‘一姐’周岩:跳出创新和艺术感”

A 排舞不是大妈的专利 专业舞蹈教练成宁波排舞“总教头”

说起排舞,很多人以为它和广场舞一样,是大妈的专利。其实排舞属于全球化健身运动类别的一个分支,英文叫Line dance,翻译过来就是排成排跳的舞蹈。排舞是国际上通用的,同一首舞曲脚下跳同样舞码的动作,手部动作可以自发进行创编,通常有4个8拍或者8个8拍,四个方向重复地跳原舞码。”周岩说区分广场舞和排舞最简单的方法是,看作品的结构和编排,如果是按方向来重复做同样的脚步舞码,反复分方向来跳,而且全程没有舞码的变换,那么一般情况下属于排舞;如果作品是分段落的,没有统一的舞码,对方向没有什么要求,基本属于广场舞的范畴。“排舞相对较难一点,对于初学者来说,分四个方向跳不停地跳就是一个挑战,很多人都不记方向。”

2006年,周岩从老家山东来到宁波。舞蹈专业出身的她,可以选择做学校的舞蹈老师,或者自己创业开舞蹈培训班,为什么偏偏会加入到排舞队伍中来?“也是机缘巧合,2007年下半年,我在宁波群艺馆帮忙,当时随从馆里的孙瑞老师,带领着一支中老年舞蹈队伍,指导她们参加浙江省第一届排舞大赛。”科班出身、性格直率、主意多,队里的大妈都喜欢上了这位聪明漂亮的北方姑娘。“我记得那年她们的比赛成绩不错,在宁波引起了很大的社会反响,这也让我获得了极大的认同感,喜欢上了排舞。”正是通过那场比赛,周岩被宁波市体育局看中。只要市里或省里有大型的排舞比赛,她就被宁波市体育局选中作为教练和编导,负责排舞的编排、训练、服装和妆容等方面。2013年,在浙江省第二届体育大会上,她编排并亲自参加演出的自选舞蹈《阴谋与小提琴》获得了排舞比赛的金牌,规定舞蹈《蓝色婚礼》获得了银牌。2017年4月,在浙江省第三届体育大会中,她编排的作品《毁灭》获得金牌,《爱让一切更美好》获得铜牌。这些奖项,让宁波排舞在浙江省有了知名度。

B 光炫耀舞技不行还得比创意

对于普通爱好者来说,排舞不过是一项健身的运动,但对站上宁波市、浙江省大型排舞比赛的舞者来说,她们还需要把艺术感通过肢体语言表达出来。这一要求对于没有任何舞蹈基础的中老年人来说谈何容易。但周岩就是有这个绝活,她能够在最短的时间内,把一个没有舞蹈基础的爱好者,训练成一名自信、优雅的舞者。对待基础薄弱的排舞爱好者,周岩会怎么教?还没说话,她先乐了,“勤能补拙啊,‘虐’呗。我的学员很怕我,因为我要求她们每个动作都过关,不过关的我继续教、她继续练,练到过关为止。”

学员出色、节目风光的背后,除了学员的刻苦训练,还有她的辛勤的汗水。去年的浙江省第三届体育大会,因为时间紧、任务重,周岩和她的学员们一起掉了“几层皮”。生完孩子的她刚出月子就去上课了。“我记得那一次课上完花了三个多小时,全程示范下来,我的脚感觉都要断掉了,是助理扶着我,送我上车回家的。”那三个月里,除了每天8小时的工作时间之外,周岩做的每一件事几乎都和排舞有关,她不仅要教,还要编舞、编曲、设计演出服装、购买演出装备。她回忆说,“因为大家都是上班族,为了凑齐所有人,我们都是每天晚上9点才开始排练,直到训练到晚上12点,回家躺在床上起码要凌晨1点,也不知道那段时间是怎么熬过来的。”

在浙江省第三届体育大会的比赛现场,周岩带领的非专业舞者,战胜了温州歌舞团的专业舞者,夺得了第一名。“很多排舞节目之所以能获得金牌,很重要的一方面是创意和编排。节目《毁灭》中队员们最后呈现的翅膀,给人一种蜕变成蝶的印象,体现了人们在生活中坚强、努力、积极向上的风貌,给所有评委留下了震撼的视觉效果。而每对翅膀上面的100多颗亮钻,全部都是参赛队员们自己蹲在地上用胶枪一个一个贴上去的。”

动

2018年8月4日 星期六 广告 责编/乐建中 美编/严勇杰 照排/陈鸿燕

热心公益和推广 希望用排舞把宁波形象打出去

跟着周岩学习排舞的爱好者都知道,周老师在团队里教排舞从来不收费。在备战每年的排舞大赛之余,周岩还热心公益,经常参加排舞进街道、社区的推广活动,还抽时间参加由全国排舞广场舞推广委员会组织的送舞下乡培训活动。“最近的去过西藏、内蒙等地。记得去西藏送舞下乡时,有几个同伴因为高原反应还呕吐了,我倒是坚持下来了。”7月中旬,受浙江省排舞协会的委派,她刚刚去过千岛湖坑乡,“我们给乡里的200余名排舞爱好者现场传授舞艺,还带去了一支寓意着美好和幸福的藏族舞《吉祥谣》。”

8月10日,2018年全国广场舞大赛(宁波站)暨宁波市广场舞联赛总决赛将在宁波举办。届时,宁波市所有的广场舞高手将在此集结。周岩说,她在这场比赛中充当的角色有些特殊,“工作性质有点像导演,负责开幕式和闭幕式的演出,负责整个赛事的流程安排。我请了五六十名社区大妈来义务演出,里面年龄最大是77岁。我希望用排舞和广场舞的方式,把宁波的形象打出去。”周岩说,排舞是一项全民健身项目,宁波的舞蹈爱好者很多,有很好的群众基础,“钟公庙街道是宁波第一家非奥项目排舞基地,这几年来,街道社区一直在推广培训,获得了很多的荣誉。此外,海曙区洞桥文化站、鄞州区瞻岐文化站等开展的排舞和广场舞的培训工作也都很不错。我希望通过排舞这一运动方式,把全民健身活动普及延伸下去。”

记者 庞锦燕



宁波市茂昌眼镜超市 《消费者信得过单位》《诚信企业》

暑期眼镜大降价

惊爆

全场框架+镜片
4.5折起
心动 马上行动

惊爆

近视太阳镜低至99元/副
变色镜片低至99元/副
(联合度数0-600)

惊爆

全场2018新款太阳镜
4.5-6.8折
年中心动快人一步!!!

惊爆

暑假美美哒!!!
全场美瞳半年期、年抛
隐形眼镜第二副半价
部分隐形眼镜再送护理液

套餐

300款时尚镜架+
非球面加膜超薄树脂镜片=99元/套
惊爆 如此实惠哪里!!!

活动时间至8月18日

老百姓信得过的专业配镜老店
2000年开业至今18年



地址:开明街400号(平安大厦一楼西侧)
电话:87345808
地址:南苑粮丰街121号(段塘社区医院对面)
电话:87462658

