



跳“女团舞”的小姐姐们 商演邀约接到手软

至于练这个舞能不能减肥,听听姑娘们怎么说……

时尚风向标一转,女孩们的心头好也随之一变。之前还风靡全球的时尚健身课程“尊巴”,近期就被“女团舞”取代,打开大众点评搜索“女团舞”,会跳出不少舞房,告诉你她们教女团舞有多棒,招呼你赶紧去报名!

昨日,记者采访了多位舞者,体会了一把女团舞在宁波的热度。



“式弄舞团”成员。受访者供图

A 韩流和综艺催生女团舞 中国田径队姑娘也在跳

韩流文化在中国的盛行,催生了国内女团的成长。与之相伴的,是各类综艺节目的出现,如《青春有你》《创造101》《偶像练习生》,深受少男少女喜爱,女团舞也因此成为他们争先恐后体验的新舞种。

在大众点评上搜索“女团舞”,记者发现,宁波不少舞房都有教授这种网红舞蹈的课程。宁波比酷街舞培训中心就聚集了200多名女团舞爱好者,该培训中心的COCO老师告诉记者,这些女团舞爱好者平均年龄在二十五六岁。

COCO介绍,严格意义上说,女团舞并不是类似街舞、Jazz这样的独立舞种。这种类型的舞蹈,会糅杂很多种舞蹈的风格。和其他需

要基本功的舞种相比,女团舞的舞蹈动作比较简单,加上配合动感的音乐,舞蹈节奏明显、力量感较强,成为年轻人的心头好。

据记者观察,实际上不光是小年轻,不少70后、80后也受热播综艺影响加入到女团舞的群体中。翻看抖音视频,各类女团舞中不乏年龄30+、40+的女性。COCO说:“在我们培训中心,有不少女孩是看了《乘风破浪的姐姐》专门来学舞的。”

女团舞的影响力有多大?记者看到中国田径队中也曾风靡此舞蹈。翻看撑杆跳高队员的微博,包括宁波姑娘李玲在内,身高超过1米85的高妹们曾在不同场合火力四射地跳女团舞,视频剪辑后进行分享。

B 会跳女团舞的姑娘们 成为宁波商家的新宠

女团舞很火,会跳女团舞的姑娘也火了。

记者联系到宁波知名的“式弄舞团”,近段时间,该舞团合作过的商家包括银泰、太平鸟等大品牌,商业拍摄、各类演出邀约接到手软。记者本想约舞团成员张美萌好好聊聊,但她说:“年底我们日程太满,不好意思啊!”翻看张美萌的朋友圈,原来她早在前几天就发布消息:“接近年底档期越来越难约,定金为准。”

张美萌今年24岁,曾是浙江纺织服装职业技术学院模特专业的学生。她2017年开始跳女团舞,很快就和几个高挑女孩共同成立了“式弄舞团”,承接各种商业演出,现在已经颇有名气。

张美萌小时候就被电视上的舞者深深吸引,并因此爱上舞蹈。大学几年给了她更多习舞的时间和空

间,后来还梦想成真成立了自己的舞团。“也是赶巧,抖音大热,姑娘们顺势而为创建了式弄的抖音账号。”通过精心维护和打造优质作品,粉丝数涨到了50万!

曾经,浙江卫视《天生是优我》节目组找到式弄舞团,“那一次对我们团队来说,是一件特别大的事。”但张美萌说,她们最终没去。“大家一致觉得现下还需要做得更好。我们某些条件不比那些大企业扶持的团队,就觉得与其去现场自毁心态,还不如把精力放在当下。”

张美萌说,团队会非常注意自身形象,传递正能量。“大家除了商演和各类拍摄,其他大部分时间会找舞房训练。”但舞房太贵,式弄舞团还没有自己的舞房。“我相信,一切都是命运最好的安排。”张美萌期待舞团走得更稳更好,相信未来会有一个属于自己的舞房。

C 练女团舞到底能不能减肥 “新手可以,老江湖不能!”

在杭州学习女团舞大致的费用每节课要150元,宁波相对便宜些。COCO介绍,宁波比酷街舞培训中心一节课是80元。“如果报的课程多,或者是选择包时段的卡,每节课的价格还要低。”

价格适宜,门槛低了,学舞的人自然越来越多。晚上7点左右,比酷街舞培训中心舞房里站着十多位女性,老师的身姿时而婀娜,时而动感,大家从分解动作开始学起,熟练掌握了之后,再跟着音乐跳组合。

对于刚刚上手的“菜鸟”来说,学这样的舞蹈,要做到眼到、脑到、手到、脚到非常困难。即使你的协调性非常好,也要花不少时间摸索动作。半个小时下来,已经满头是

汗,大家直呼强度不小。

网上有学员表示,自己跳女团舞一个月瘦了五六斤。COCO说,女团舞是大众健身的一种,如果长期坚持,再合理搭配饮食,会有比较好的瘦身效果,不过更多女孩跳女团舞是为了锻炼身体。“学员大部分是上班族,有空余时间出来动动,减轻工作压力,放松身心,是特别好的事情。”

不过,对于像张美萌这样的专业舞者来说,女团舞不会让她变得更瘦。“跳这个舞对身材要求还是蛮高的,但跳舞不会让我变瘦,因为每次跳舞很累,我们需要吃得更多来补充体能。”张美萌说。

记者 邹鑫



跳女团舞的小姐姐们。受访者供图

拍卖公告栏

刊登热线:87682558

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

浙江金诚拍卖有限公司 房屋租赁权拍卖公告

受委托,本公司于2020年12月10日9:00至11:00止(延时除外)在诚拍网网络拍卖平台(www.chengpw.com)上进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

- 一、拍卖标的:**
位于宁波市镇海区东晨大厦5楼办公用房租赁权,建筑面积459.42㎡,租赁期限:3年。起拍价150930元。保证金20000元。
注:承租人对标的物的用途须符合中华人民共和国法律法规的经营活动,符合工商部门颁证条件,且不得从事经营易燃易爆等影响周边环境的行业、扰民及违法、违规或违反公序良俗的经营活动。
- 二、拍卖方式:**有保留价的网络增价拍卖,不到保留价不成交。
- 三、展示看样时间:**即日起至2020年12月9日止,与本公司联系看样事宜。
- 四、竞买人条件:**具有独立民事行为能力的公民、法人或其他组织,法律法规有规定资质的,竞买人应当具备。
- 五、报名办法:**竞买人应于2020年12月9日前登陆“诚拍网”网络拍卖平台完成实名注册登记(自然人须上传身份证,法人须上传营业执照及法定代表人身份证),并按“诚拍网”系统提示报名交纳保证金,具体详见诚拍网标的物页面相关说明。
- 六、咨询电话:**13780091774、0574-87869880(技术咨询)
- 七、地址:**浙江省宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。
未尽事宜请登陆诚拍网: <http://www.chengpw.com> 查看。