



武训老师(左)在指导动作。

停演不停“练” 停工不停“功”

宁波小百花越剧团抓紧练内功、补短板

3月25日,走进宁波小百花越剧团排练厅,记者眼前一亮。20余位越剧演员在武训老师的指点下,一伸手、一抬眼,正在进行基本功和把子功练习。

受近期疫情波动影响,3月下旬至4月初,宁波小百花越剧团的线下演出基本暂停。然而,停演不停“练”,停工不停“功”,成为剧团的共识。演员练功,乐队试奏,“假期”中的宁波“小百花”仍呈现一片欣欣向荣的景象。



排练厅里的越剧演员。

挥汗如雨加练,越剧演员强化“武”功

近期,宁波小百花越剧团正在巡演的大戏《走马御史》,是一台“男人戏”,哪怕是花旦出身,也需要上台扮生行。为了让演员们看起来“功架”更足,上台更有信心,剧团特地从省里请来一位武训老师,重点指导演员们进行身段和形体训练。“这也是以剧目演出带动业务训练的一种方式。”剧团有关负责人说。

该阶段的课程为期三天。上午9点到11点,练徒手“小五套”,拉山膀、打云手、走阵形;下午1点到4点,打把子、练小快枪。从进团二三十年的成

熟演员,到刚入行的“新生代”,同上一堂课。

这些以“武功”为主的课程,对越剧演员来说,并不寻常。“因为越剧里很少有武戏,像打把子、耍花枪这些,虽然以前在戏校里碰到过,但长时间不用,也就‘回功’了。”和团员们一起参加基训的国家一级演员杨魏文在排练厅里告诉记者,类似的“身训”有助于锻炼体能,提高身体素质,帮助演员在舞台上气息更稳,游刃有余。而像下午的花枪课,“因为不常见,大家觉得新鲜有趣,也都练得很开心、很投

入。”

练习同一套动作,对于花旦们来说,不免需要多用功。比如耗山膀,时间一长,这些青春靓丽的女孩们忍不住想“偷懒”。

“我觉得这位老师很好,他会告诉我们为什么要这么练,而不是盲练。做动作时,也会告诉我们如何用巧劲,用相对轻松的方式去达到需要的效果。”下课后,仍拉着老师问个不停的花旦演员潘巧巧表示,她享受在排练厅里的每一分钟,希望这样的课程能够更多一些。

练功也有“表演性”,在磨合中锻炼默契

“需要承认的是,与京剧剧相比,越剧演员的培养时间相对较短,基本功的训练确实要薄弱一些。进入剧团后,练内功、补短板,对每个演员来说都是‘必修课’。”宁波小百花越剧团有关负责人告诉记者,“开展类似的基训,也是希望演员们在学习中磨练,在磨练中提高。”

记者在现场看到,老师展示的动作基本要求两两结对,

互相配合完成。这样的训练,对气息的同步要求更高,也有助于培养双人之间的默契,增进彼此了解。

“时代不同,戏曲演员的培养方式也不尽相同,提升课程质量本身也是一种‘守正创新’。”有关负责人表示,“单人练习未免枯燥,双人练更有趣味性,也能帮助演员在舞台上配合得更好。戏曲身段本就带有一定的表演性,

展示度高,加工一下甚至有机会单独成为一台戏,让观众了解‘成角’有多么不容易。”

据了解,3月24日至26日三天课程结束后,相关课程还将进入剧团的年度演员业务考核,督促演员坚持练功,提高剧团整体业务水平和抗压能力。

记者 顾嘉懿 实习生 薛晓
通讯员 徐薇薇 文
记者 胡龙召 摄



亚运,心中的那片海…… 宁波人作词、演唱的 亚运歌曲唱响象山

本报讯(记者 戴斌 通讯员 欧乔娜)“东方走来/从地平线走来/带着海的气息/带着风的英姿/一道道身影/跃然海天之间……”3月25日,亚运歌曲《亚运,心中的那片海》MV象山首发,在2022杭州亚运会宁波分赛区唱响。

《亚运,心中的那片海》歌曲根据宁波诗词及民间文艺创作人湿人甲(本名钟学政)所作同名诗歌改编。该诗歌作品曾在杭州亚运会倒计时1000天宁波(象山)分会场活动现场朗诵。

歌曲由宁波青年作曲家彭明作曲,上海亚米文化传媒音乐总监刘扬溪编曲,浙江青年歌手柯娜、叶思君演唱。作品抒发了人们对亚运的热切期盼,并以一个个运动意象展现赛场上运动健儿奋力拼搏的姿态、更高更快更强的精神和不断追求卓越、超越自我的梦想。

演唱者柯娜是象山人,知名青年歌手,获得过浙江流行音乐大赛金奖、浙江省群众声乐大赛通俗组金奖等奖项,并曾参加北京奥运会浙江周展演及代表中国出访土耳其参加国际音乐节;叶思君曾获浙江省音乐新作演唱演奏大赛(群星奖)获表演金奖。

出自市二少体的体育生 读研期间出了一本书……



梅秦瑜在工作中。受访者供图

本报讯(记者 戴斌)记者昨日从宁波市二少体获悉,出自该校摔跤队的学生梅秦瑜,作为成都体育学院研究生,与老师合著的《中国式摔跤训练与教学研究》日前正式出版。

还是宁波市二少体摔跤队队员的时候,梅秦瑜就是爱钻研的队员之一,既不放文化学习,也自学摄影、摄像技巧和图片、视频编辑制作等技术。

2020年,梅秦瑜考上了成都体育学院体育教育训练专业研究生。这次他和老师合作出版的《中国式摔跤训练与教学研究》一书,全面阐述了中国式摔跤的起源发展、文化传承和技术动作以及训练方法,是了解、掌握中国式摔跤的一部实用书籍。梅秦瑜表示,在学业上还得继续努力,力争完成更好、更有用的作品。

福彩开奖信息

3D第2022074期:7 5 9
七乐彩第2022032期:6 15 21 22 25 27 28 10
15选5第2022074期:04 06 08 11 15
快乐8第2022074期:02 23 25 26 27 29 31
36 37 40 41 46 48 56 61 62 64 65 67 71

体彩开奖信息

7星彩第22032期:9 3 9 8 2 1 13
6+1第22032期:1 8 4 7 1 1 3
20选5第22074期:01 03 05 10 11
排列5第22074期:0 8 9 7 5
(均以公证开奖结果为准)