

体育让童年更快乐系列之 (3)

跳出好气质

学拉丁舞让孩子们更有型

2012年最后一晚,迎新倒计时。13岁的张品一,是在邱艳舞蹈学校的练功房里度过的。学校放假,她没参加各类学习补习班,而是换上一条从法国购来的练功裤,扎上一条金色腰带,在舞池里练习拉丁舞。舞蹈学校请来了欧洲拉丁舞锦标赛冠军选手,给她以及其他30个年龄不等的孩子进行指导。拉丁舞属于体育舞蹈,共有5个舞种(伦巴、恰恰、桑巴、斗牛和牛仔)。为什么要让孩子学拉丁?拉丁对小孩有什么好处?张妈妈和舞蹈学校里的家长们,颇有感慨。

不再内向

男孩跳拉丁会不会有点娘娘腔?赵毅的父亲开始并不支持儿子跳舞。迷上拉丁舞时,赵毅才6岁,在幼儿园的毕业典礼上,他看到同龄女孩表演,很羡慕。不过赵毅妈妈最初给儿子报的是武术班,“儿子胆小,性格内向,我们觉得练武术能让他更阳刚一些。”可小赵毅偏认准拉丁,这一跳就是7年。然而这7年里,赵爸爸送儿子去跳舞的次数,屈指可数,因为他不是很赞成。直到有一天,赵毅一家受邀参加邻居的婚礼,赵毅和舞伴成了表演嘉宾。一曲舞毕,赵爸爸惊呆了,“没想到拉丁舞那么有活力。”如今,赵毅成了学校的文艺骨干,但凡艺术节,只要他和舞伴一出场,一定会赢得最热烈的掌声。赵爸爸发现,自从学了拉丁舞,儿子7年没生过病,

不再胆小,更自信了。

身心和谐

未成年孩子跳拉丁,会不会早熟?孩子们抹着发油、穿着小高跟、画上浓艳的妆容,家长们不担心吗?“我家孩子生活中很朴素。”樊士宇妈妈说。“儿子每周都和舞伴跳舞,早就见怪不怪了。”由于常有机会出国比赛,孩子的团队合作精神、自理能力也培养出来了。“比如出门在外,他懂得要照顾女生。”张品一家里条件不错,妈妈给她买的比赛裙,价格不菲,平时的练功服,也都是从国外购入的,但漂亮衣服,只有跳舞时才穿,平日里只穿校服,不化妆也不戴耳环。“女儿并不会因此有虚荣心理,因为老师常教导她们,跳拉丁首先心灵要美,气质才会由内而外,而不是靠打扮弄出来的。”张妈妈说。



欧洲拉丁舞锦标赛冠军选手在指导小学员

图 TP

【相关链接】

培训参考价目

入门培训课程:约500元(8节课)
外教额外指导:约100元(1节课)
外教预约小课:约800元(45分钟)



孩子们跳起舞来有模有样

记者手记

拉丁舞起源于西方,这是一种社交方式,也是一种培养气质和锻炼体能的运动。采访中不少家长提及,“前段时间有学生跑步猝死,说到底就是平时锻炼不够。”这批学拉丁舞的孩子,在学校里体育成绩都不错,不仅体能好,精神也好,性格活跃。在家长看来,利用周末时间,培养孩子的身心健康,是重中之重,这远比上一堂补习课、休息在家打电脑游戏要有意义得多。沪上体育舞蹈的黄金时期,还要追

由于真心热爱,升入中学的孩子,渐渐对拉丁舞有了深层次的理解,展现的是礼仪好、形体正、身心美。课余时间,樊士宇的书法已经考到了9级,张品一的读书成绩在年级里名列前茅。拉丁舞,让孩子们的身心更和谐。

需要毅力

不过,上海专业拉丁舞人士对孩子们的学舞前景有一点担忧。据邱艳舞蹈学校负责人邱蔚介绍,上海目前约有1.5万至2万左右的学生在跳拉丁舞。与同类培训相比,价位并不高。但能坚持跳3年以上的,并不多。“其实,拉丁舞很‘草根’,更多家长也许会选择让孩子学芭蕾。”邱蔚指出,“而对男孩子来说,家长会送他们去学武术、跆拳道。”这样一来,在拉丁班里,男孩少女孩多成了常态,比例为惊人的1比50。“一期3个月的培训,学生很快就会流失。”再者,随着学习压力增大,越来越多的孩子难以坚持。上世纪90年代的培训班上,孩子们一周跳两次,而现在孩子们一周只能跳一次,一次1.5小时,“学舞周期长了,要挑专业人才就更难了,好在很多人是将跳舞看作兴趣爱好。”

不过邱蔚每年时不时请来国际比赛前10名的高水平选手来沪授课,为了保证孩子们能得到高水平指导,他只能将时间安排在周末和国定假日,比如刚刚过去的元旦假期。“如果喜欢了,就一定挤出时间。”邱蔚说。培养孩子兴趣,关键在于家长,关键是坚持,练舞也好,学其他的也好,要养成孩子持之以恒的毅力。这是本文采访之后的感触,也是邱蔚的呼吁。

本报记者 陶邢莹



体坛观察

光阴,是竞技赛场的洪水猛兽。31载,却未能冲垮李娜的胜利法门。

中国女网的独枝世界级金花,仍在收获胜利。李娜昨日在深圳国际赛中苦战三局2比1战胜捷克对手扎科帕洛娃折桂。冠军,为2013新赛季照亮前程。

后继无人向来尴尬,但在眼下唯一能做的就是对李娜的可持续“使用”。李娜一直说她希望能够为自己打球,但在中国,她何曾能撇开这个特别的身份,不带附加条件地做回纯粹的自己?

李娜是一张牌,一张大牌。

“要”好这张牌,第一原则是保护。本周传来消息,李娜退出今年的全运会。在李娜职业生涯中,她曾经4次代表湖北参加全运会,夺得5枚金牌。在莽撞的青葱岁月,她成为冠军,第一次让中国记住了她的名字。而退役——单飞——走向世界之后,她又回归。2009年,在与湖北体育局的一番相持不下后,她勉强答应参赛,最终以伤退收场,引起一场口舌。

“今年我的参赛重点放在大满贯。我已经不是20岁出头,我需要更合理地分配自己的体能,更明智地选择赛事。”

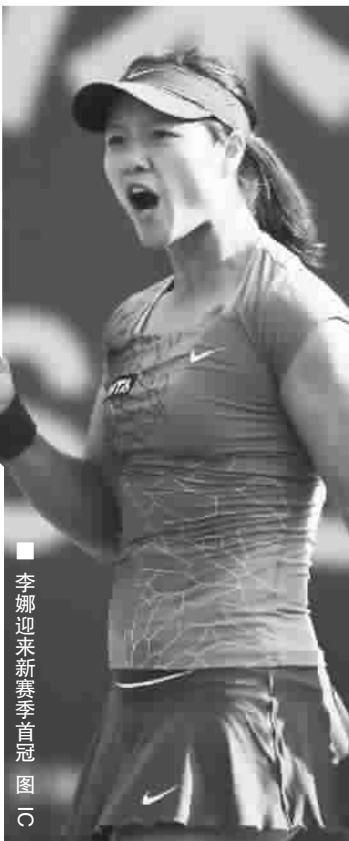
亮相新赛季 李娜摘桂冠

本报讯(记者 华心怡)新赛季征程,从冠军开始。昨日李娜在WTA巡回赛深圳公开赛决赛中,以6比3、1比6和7比6艰难击败赛会5号种子扎科帕洛娃,赢得冠军。

“无论领先还是落后,我在整场比赛中对情绪的控制力都还不错。我告诉自己不能放弃,也不能松懈。”这是李娜新赛季参加的第一项正式比赛,也是其个人职业生涯第七个单打冠军。带着冠军,李娜连夜启程前往澳大利亚。“新的一年肯定会有很多挑战,但我已经准备好了。”

面对后继无人的尴尬,中国女网独枝世界级金花仍在打拼——

好好呵护『娜』张牌



李娜迎来新赛季首冠 图 C

进入职业生涯尾声,这是大多数精英球员的参赛策略,从当年的阿加西,到如今的费德勒、小威廉姆斯。2013年全运会与美国网球公开赛时间重合。“对于全运会,我已经做出过贡献。现在,机会和挑战要让给年轻人了。”无论从年度参赛的持续性和完整性,或者竞技状态的调整来看,全运会对于网球职业选手都毫无益处。李娜说不,而湖北体育局表示支持,从某种程度上他们保护了娜姐的职业生涯。

而这张大牌,在关键时刻,自然需要“亮相”。

李娜是中国的,也是武汉的。同在本周,武汉媒体透露,武汉市已经和WTA签订协议,从2014年开始举办总奖金额高达200万美元的超五赛事。超五赛事级别仅次于皇冠赛,移师从未有过网球大赛经验的武汉,李娜的个人影响力可见一斑。她是城市之光。就像当年刘翔之于上海黄金大奖赛,姚明之于NBA表演赛,一个超级明星,能够点亮一个运动项目在城市中燃烧。“很高兴到时候又多了一个星期在国内比赛。到时候我会推荐姐妹们好吃好喝,让她们长肉,我就能夺冠了。”

李娜还在打拼,还在继续赢球。在她未说再见之前,请珍惜她,呵护她,并好好“利用”她。

本报记者 华心怡

联网销售超级大乐透

第13002期中奖公告

开奖日期:2013-01-05
中奖号码:04+20+27+31+32 06+12
出球顺序:32 20 31 04 27 06 12

奖级	全国中奖注数	每注奖额
一等奖	0	0元
一等奖(追加)	0	0元
二等奖	14	346173元
二等奖(追加)	3	207703元
三等奖	40	27568元
三等奖(追加)	16	16540元
四等奖	216	3000元
四等奖(追加)	67	1500元
五等奖	3687	600元
五等奖(追加)	964	300元
六等奖	16450	100元
六等奖(追加)	4450	50元
七等奖	216731	10元
七等奖(追加)	61439	5元
八等奖	2605090	5元
幸运彩	13021	60元

一等奖基金积累数为:108094375.12元
上海体育彩票管理中心