



■ 三林舞龙队备战全运会决赛 金雷 摄

晋级全运会舞龙项目决赛 三林舞动海派龙

精心编排有意境

舞龙作为历史悠久、生活气息浓郁的民俗,既有文化又有运动技巧和规范训练,把舞龙提升为有体系的运动项目,能更好地保护、传承这项非物质文化遗产。三林镇是中国舞龙之乡,1994年舞龙正式被列为竞技项目,规定套路就是以三林舞龙队的为标准。

“我们的编排动作连贯,‘跳龙’特别多,很多是360度的,你看到的是一条‘翻江倒海’的龙。”舞龙队现任教练唐永清介绍,三林舞龙讲究技巧和表现力的融合,表演套路烙上了海派文化的印记,“四海汇聚,成就了今天的大上海,我们设计了双龙和龙风筝,特地请乐团创作并录制配乐,表达这种意境更充分。”

退役“龙头”再回来

晚上7时,体育馆灯火通明,陈春华换上队衣,扎紧腰带,和兄弟们开始又一天的训练。一周六次,每次两个半小时,队员都是腾出自己的时间来训练。赵文强在微信朋友圈开玩笑,“你们踏青,我们踏泥;你们郊游,我们加班;你们聚餐,我们训练。”

三林舞龙队以三林镇本地的“85后”为骨干,也吸收了其他人才。张叶懋大学毕业后留在三林镇工作,结识了舞龙队的陈春华、蔡宜明等人;涂波在大学时学习舞龙,了解到三林镇是舞龙文化的发源地,加入进来。

若不是全运会召唤,“龙头”陈

文体社会

在重庆铜梁进行的全运会群众比赛舞龙项目预赛中,上海三林舞龙队顺利晋级,陈春华和他的兄弟们7月将去天津参加决赛,“我们世锦赛、农运会金牌都拿了,如今又赶上了全运会。”

春华已经退役,“舞龙有句话,‘累死龙头,跑死龙尾,笑死龙珠’。”十年队龄,陈春华老伤不少,但龙头一步,龙身十步,在全运会20米见方的场地上,把握走向、节奏的“龙头”至关重要,舞龙队需要陈春华,陈春华也舍不得放下。

半夜琢磨新动作

上一代队员周志军也回到舞龙队,和陈春华一起担任全运会比赛的“龙头”。

“家里奖牌放了一抽屉,现在老兄弟要帮忙,当然来啰。”周志军一边拍拍肚子说自己胖了,一边加紧锻炼,恢复力量和耐力。

杆长1.65米,龙头重5斤,要在7到10分钟里不停舞动龙头,带动18米长、直径33厘米的龙身翻江倒海,周志军清楚需要付出多大的努力,“二十多年前我在三林舞龙队,一天要跑一万米,大家都很拼,但是真的喜欢,动作编排都是几个兄弟一起琢磨的。”唐永清

和周志军是舞龙队的师兄弟,如今当了教练睡觉也琢磨动作,“半夜醒过来,脑子里还在编排,怎样顺,怎样好看,三林舞龙要求人龙合一,龙要舒展,而不是皱在一起。”

九把一珠,四根上桩,四根下桩,力量在腰间,功夫在手腕,节奏在脚下。陈春华说,特奥会时好莱坞动作明星施瓦辛格来舞龙队访问,拿过龙头比划了几下,就支撑不住。龙舞起来,要保持龙的造型,龙珠引领龙头,龙头转得快,龙尾跟得紧,还要完成穿越、翻滚。张叶懋说,每次都以400米冲刺的速度在练,一场下来就想吐。涂波说,“心思必须定下来,不然动作一受影响,整条龙表演都会受影响。”

兄弟情谊代代传

2012年农运会前,蔡宜明伤了脚踝,休息了三个月。如今,这批舞龙队员都在30岁上下,有时因为工作,生活不规律影响到训练。把三林舞龙的文化遗产往下传,成了他们的使命。陈春华透露,三林镇和上海体育学院合作,体院的学生输送到了队里。这次全运会,几名学生和陈春华他们一同参加。

每天晚上的训练,张叶懋他们会先开车去地铁站接学生们,“有表演机会的话也带上他们,见见世面,锻炼心理承受能力,表演还有几百元津贴。学生们也不容易,平时训练完回学校浴室都关了,只能打盆水擦擦身。”张叶懋说,在一个舞龙队里,大家都是兄弟,连生日蜡烛都是在这里吹的,这份兄弟情要传下去。

本报记者 金雷

『三长两短』不乐观

中国羽毛球队能否卫冕苏杯

苏迪曼杯世界羽毛球混合团体赛明天将在澳大利亚黄金海岸揭开战幕,已连夺六届苏迪曼杯的中国羽毛球队,将向七连冠发起冲击。

尽管仍被列为头号种子,中国羽毛球队的整体实力已明显下降。上届苏杯时,中国队5个单项的出战选手全是奥运会冠军和世界冠军,而现在,除了男单和男双,其余项目都是首次在团体大赛中担任主力的新人。

目前中国队最薄弱的项目是女单和女双。在今年已经结束的4站超级赛中,中国羽毛球队在这两个项目中一金未得,目前也无人排名世界前四。随着一批名将的退役,中国队在这两个项目启用了一大批新人,尽管女单选手何冰娇、女双选手陈清晨/贾一凡在去年的国际赛场曾一鸣惊人,夺得过公开赛冠军,但今年的战绩平平。从中国队赛前的队内对抗赛分组情况看,中国队很可能让国家队资历更长一点的孙瑜和包宜鑫/汤金华担任女单和女双的主力。但与日本队和韩国队相比,中国队的女单和女双无论派谁出战,都是输面大。

不过,中国队的主要竞争对手也有薄弱环节。像日本队,尽管女单和女双明显占优,但男单、男双和混双远不如中国队。韩国队也是如此,李龙大等双打名将退役后,男双的实力已一落千丈,混双对中国的威胁也远不如李龙大时代。和日本队不同的是,韩国的男单与中国队有一争,世界排名第二的孙完虎曾多次战胜中国的谌

龙,即使林丹上阵也无疑必胜把握。

中国队之所以仍被视为夺冠头号热门,是因为男单、男双和混双的三个项目整体实力要强于主要竞争对手。男单中国队有去年奥运会冠军谌龙和名将林丹,男双中国队排名虽然不高,但此次苏杯仍有可能让去年奥运会冠军张楠/傅海峰出战。这两名老将虽然在去年奥运会后与年轻选手重新组合,战绩并不显赫,但团体赛他们很可能在关键场次再次联手出击。混双中国队的两对新人郑思维/陈清晨和鲁恺/黄雅琼目前排名世界前两位,特别是鲁恺/黄雅琼,今年对国外选手保持不败,夺得了三站超级赛和亚锦赛冠军。

应该说,与中国队的主要对手日本队和韩国队比,中国队仍然是略占上风。但中国队的

对手并不仅是这两个。2号种子丹麦队是唯一一个5个单项实力都与中国队接近的强队。丹麦队的头号男单阿塞尔森世界排名第三,男女双打和混双都有世界排名前五的选手,只有女单的世界排名稍低。但由于中国女单选手都是首次参加团体大赛,今年的发挥又很不稳定,丹麦女单并不是毫无赢球的机会。

由此看来,中国队本届苏迪曼杯卫冕前景并不乐观。双打主教练张军赛前也承认目前是队伍比较困难的时候。“我们已做好了最艰苦准备,这次不是去保杯,而是去夺杯,要让年轻队员轻装上阵去拼。”

本报记者 王志灵



■ 鲁恺/黄雅琼今年对国外选手保持不败 图 IC

雄风一号 关爱男性健康

放心、可信,服用方便、吸收好!

雄风一号中国台湾原装进口,其主要成份为鱼胶低聚肽粉,雄蜂蛹、蛹虫草、地龙蛋白、L-精氨酸成分,五大优质原材黄金配比,采用超临界萃取技术,精制而成高浓缩男士营养品,经专业SGS检测机构检测——不含国际上流行的11种西药壮阳药物,不含有312种西药成分,是放心可靠的男性健康产品。吃后不上火,按周期服用感觉更好,携带、服用便捷、吸收快。自上市以来深受广大男性朋友的青睐。

七天服一次,早晨饭前用温开水或牛奶送服,一盒可以服用一个月,三盒为一个

服用周期,来电可享受体验“买二送一(同品同规格)”优惠套餐。

专卖店地址:上海市黄浦区武胜路479号(盈谷贸易有限公司/近威海路)

订购热线:021-36508932 免费送货 货到付款

经销地址:宝山区:同泰北路150号(德钦药房近吴淞医院)。杨浦区:黄兴路1618号(大润发一楼汉寿堂),浦东区:利津路453号(静月星药房近寿光路),上南路3521号(卜蜂莲花二楼7号收银台对面),川沙镇新川路834号(获昌近妙境路)。闵行区:罗秀路1541号(东升药房近镇西路)。深圳全球会科技 广告

静脉曲张、脉管炎 一涂一抹 简单方便

静脉曲张大多发生在腿内侧,在形成初期,几乎没什么感觉,先是腿部有酸胀感、晚上重、早上轻,同时腿上的皮肤颜色会暗,非常难看,夏天都不敢穿短裤外出;患肢常感酸、沉、胀痛、易疲劳、乏力等。现在好了,静脉曲张、脉管炎患者可以试试冷敷理疗的外用方法,就是用迈净堂牌下肢冷敷器具对下肢静脉部位软组织冷敷理疗,如静脉曲张、脉管炎部位的冷敷理疗,它费用低,无异味,简单方便。黄浦区新闻路234号净肤堂有售(地铁一号线新闻路站5号出口斜对面),只需5元,即可到店体验3次,产品好不好,试试就知道。电话订购可享受5送2优惠(同品同规格)。详情拨打021-56522002免费送货。

组合部备20160111号 皖医械广审(文)第2016001157号 禁忌内容和注意事项:详见说明书 请详阅说明书在医务人员的指导下购买和使用。

皮肤干、痒 免费体验

长春净肤堂皮肤病研究所针对多种原因引起的皮肤干、痒(主要表现为:皮肤干燥、发红、脱屑、红斑、脱皮、溃烂等),研制生产了“肤痒清乳霜、净肤霜、银屑霜”等有针对性的产品,其配方独特,针对皮肤干、痒等问题皮肤,外用涂抹在皮肤痒处,有活性成份可快速渗透到皮肤下,可快速止痒消除痒感,还有一种凉凉的感觉,很舒服!提示:皮肤奇痒反复发作可能会演变为皮炎湿疹。宝山区呼玛路754号净肤堂有售,也可到店免费体验、试用。全市免费送货,货到付款。021-56468011

(吉)卫消证字2015第0001号 吉卫健证字2012第0001号 上海市宝山区净肤堂卫生用品商店 广告