

宝龙街道老年大学舞蹈队成立一年多以来屡获殊荣——

舞蹈,让她们的退休生活更精彩

深圳侨报记者 刘芳菲

日前,在山东滨州举办的2018年“中裕杯”全国健身秧歌(鼓)大赛中,深圳龙岗区宝龙街道老年大学舞蹈队从21支参赛队伍中脱颖而出,荣获手拍鼓规定套路第一名、健身秧歌自选套路一等奖以及健身秧歌规定套路二等奖。看着意气风发的阿姨们在舞台上整齐划一地拍着手鼓、动作娴熟地舞着折扇,你很难想象这支摘得全国舞蹈桂冠的队伍成立还不到两年时间。

训练场地不固定、队员舞蹈基础较弱、成立时间短、经费缺乏……尽管面临着先天不足,这支由五六十名平均年龄60岁的退休人员组成的队伍并没有因此退缩。找不到训练场馆就在烈日下练,基础差就加大训练时间和强度,队员们不怕苦不认输,以矫健的身姿演绎人生华彩,以昂扬的斗志舞出一片新天,近两年来,在国家、省、市、区级各类比赛中共取得8金5银3铜的好成绩。

因为热爱 每天练舞八九个小时成常态

“一嗒嗒,二嗒嗒……”早上9点刚过,宝龙社区党群服务中心就响起一阵阵有力的脚步声,街道老年大学舞蹈队在这里开始了一天的练习。

“抬手高度、盘花位置、队形朝向,这些都有讲究,有时一个转圈或挥扇动作就要磨一上午,有队员动作幅度不一致,就要重新来过。想在全国大赛中获奖,就得抠细节。”宝龙街道老年大学舞蹈队队长张小兰介绍,由于队员舞蹈基础普遍较差,很多人甚至没有接触过舞蹈,为迅速提高水平,大家日夜练习,一天练上八九个小时是常态,每回训练身上的衣服都不知被汗水浸湿了几回。如此大强度的练习对于这群年过6旬的队员来说并非易事,但她们凭着对舞蹈的热爱,愣是咬牙坚持了下来。

“晚上在小区练舞怕音乐扰民,我们就拍着大腿数拍子,腿都拍肿了;下午练舞场地遇到有人打球,我们就跑到南约社区篮球场去练习,在大太阳下一跳就是两三个小时。”张小兰说,由于缺乏固定训练场所,舞蹈队只能四处“打游击”,社区党群服务中心、老年大学、篮球场、学校体育馆都是她们的阵地。

争分夺秒 高铁站插空排练比赛舞蹈

在张小兰的手机里有这样一段视频:在洛阳高铁站,宝龙社区老年大学舞蹈队队员在旁人诧异的眼光中,排好队形,专心练起了舞蹈。“由于今年‘中裕杯’全国健身秧歌(鼓)



宝龙街道老年大学舞蹈队。受访者供图

大赛举办期间恰逢台风山竹袭击深圳,众多飞机航班被取消,舞蹈队只好临时决定坐高铁到济南,再转乘大巴去滨州。”张小兰解释:“虽然大家早上4点多就起床赶高铁,到达滨州时已是晚上9点,但想到第二天还要参加3个项目的比赛,姐妹们都坐不住了,一致决定趁着列车停靠大站的空隙时间抓紧练习。”

作为此次比赛的领队,宝龙街道党群服务中心工作人员李峙江说:“老年大学舞蹈队成绩的取得是队员们奋勇拼搏的结果。现在,街道正在建设

活动场地,中心还聘请国家一级老师为队员授课,并资助舞蹈队外出参赛期间的费用。”

“队员们很团结,愿意付出时间认真学习,比起舞蹈底子好,奉献精神和学习态度更重要。”孙劲平是舞蹈队骨干队员,有丰富广场舞经验的她是舞蹈基础最好的一个,因此担当起带领其他队员练习的重任。

“其实夺得多少奖项,拿到多少荣誉都不重要,重要的是我们在跳舞中锻炼了身体,获得了自信。”张小兰笑着说,在舞蹈中的自己是快乐的。

短波

岗头社区: 成功救援被夹手男童

10月10日9时30分,坂田街道岗头社区消防队接街道警情称,马蹄山村二巷1-1号有一名男童的手被大门夹住,情况危急,需马上处理。

接报后,岗头社区分管安全工作的副站长、安全主任以及消防队立即组织救援人员赶赴现场实施营救。为避免二次伤害,社区消防队员在安抚好该男童和家长情绪的同时,果断采取有效措施进行施救,首先用液压扩张器、撬棍对门缝进行固定,再用切割机切割大门,不到30分钟时间,成功救出该名男童,及时送往就近医院救治。(石小利 廖翠婷)

吉祥社区: 举办儿童议事会活动

近日,龙城街道吉祥社区在党群服务中心举行以“童心童代”为主题的儿童议事会活动。该社区作为深圳市儿童友好型城区建设和龙岗区政府创建“童融友好,共创未来”儿童友好型城区二级试点社区,开展此次活动主要目的是培育以儿童为主体的议事组织。

前期该社区层层选拔筛选出一批儿童议事员,由导师进行专业指导。通过儿童议事员观察发现社区内与儿童权益相关建设方面存在的不足,不定期提出议题,进行集体讨论,从而形成较为完善可行的措施。(姚兰 刘丹)

龙东社区: 开展国学经典赏析

日前,宝龙街道龙东社区国学经典赏析之解读《三字经》活动在该社区党群服务中心开展,吸引20名小朋友参加。

活动中,老师通过图文并茂的漫画、浅显易懂的语言带领小朋友一起赏析解读中国传统启蒙读物——《三字经》,教育小朋友改掉陋习,传承中国文化,培育良好品质。据了解,此次活动是龙东社区党群服务中心链接2018年国学进万家,仁爱满岗“国学创客文化”活动资源而开展的第4场活动,旨在弘扬中国传统文化,让社区青少年了解国学经典。(刘芳菲 古海洁)



身边新闻 温暖亲近

做有温度的新闻

边 闻 暖 近
身 新 温 亲



掌上龙岗



深圳侨报



龙岗网



七彩阳光

《深圳侨报》订报热线: 0755-84613613、0755-84613338

《七彩阳光》征订热线: 0755-28946962

广告热线: 0755-28949738

投稿邮箱: qbbjb@163.com

价格
300元
一年