

## 1 没有舞蹈基础,1年学会交谊舞

7月23日晚上7点30分,记者来到河东区人民大街与滨河东路交会处附近的小广场,在靠近河边的位置,大概有几百人排成队,跟随着动感的音乐,跳着广场舞。半个小时后,突然从第一

排中间位置,走出来一位身材高大的男士,看上去大概50多岁。他走到音响旁边,调换了音乐,整个广场舞的队伍迅速发生了变化,一些人走出队伍,剩下的两两一组搭档,跟随音乐的节拍,缓缓地跳起了交谊舞。

一位身穿黑色上衣和裤子的男士告诉记者,他们每晚8点准时开始跳交谊舞,这是他们最快乐的时刻。跟随着轻快的节拍,变换着优美的舞姿,整个人感觉像飘起来一样。“刚才换音乐的男士叫常

兴伟,算是我们圈子里的领导级别人物。”该男士说。

经询问得知,常兴伟今年51岁,已经跳了3年交谊舞。他自豪地告诉记者,他的体重已经从200多斤跳到现在的170多斤了,跳交谊舞主要是为了锻炼身体,也因此爱上这一运动方式。

“每晚跳完广场舞再跳交谊舞,大汗淋漓地回家,冲个凉水澡,躺在床上甭提有多舒服了。”常兴伟笑着说。他从2013年开始学习跳交谊舞,完全是受老伴儿的影响,他没有任何舞蹈基础,用1年的时间学习交谊舞的基本步法,一开始跳起来笨手笨脚,后来熟练了渐渐地开始研究怎样才能让自己的舞姿看上去更优美。

## 2 与异性舞伴搭档,老伴儿没意见

由于交谊舞需要两两搭档,自然少不了手拉手等亲密接触,让记者不禁产生疑问,难道他们都是夫妻搭档吗?常兴伟告诉记者,在他们这个圈子里,少则100多个人,多则三四百人,绝大多数都是和舞伴搭档。

“我们都是纯洁的舞伴关系,现场随意搭档,只要配合默契都没有问题。”常兴伟说,老伴儿比他早学习半年交谊舞,也是她将他带进了这个圈子。即使老伴儿也来跳舞,而他的搭档未必是她。这个圈子里有学了两年三年的,也有刚开始入门的,有时候需要有经验的舞伴带一带,也是常有的事情。

常兴伟的老伴儿也是

圈子里的元老级人物,只要有爱好者请教,无论男女,她也会很热心地教他们。“可能是受部队生活的影响,加上我这个人比较传统,一开始倒是我自己很难接受这种锻炼方式。”常兴伟说,可是没想到,当他放下架子开始学习交谊舞,就深深地陷进去了。

以前,吃过晚饭,常兴伟就在家看电视,很少外出。但是,自从他爱上了交谊舞,除非天气情况不允许,他和老伴儿都会早早来到小广场上,先跳广场舞热身,再跳交谊舞。“要是哪天因故不能去跳舞,总感觉少了点啥,3年了,都习惯了这种生活。”常兴伟说。

# 交谊舞圈子: 跳出健康 舞出优美

在河东区人民大街与滨河东路交会处附近的小广场上,一曲曲动听的音乐,一对对默契的舞伴,成了所有人关注的焦点。他们跳的不是广场舞,而是交谊舞。

在这个圈子里,有老年人,也有年轻人;有退休干部,也有在职教师。他们每晚8点准时开始跳舞。这些人学习跳舞不是为了商业演出,而是纯粹的爱好,初衷还是锻炼身体,结果一学就上瘾。

文/本报记者 庞尊利  
文/本报记者 褚菲菲

## 3 切磋交谊舞技巧,跳出更美舞姿

对很多人而言,跳交谊舞是会的不会,难的不难。“学会了基本步法,还要保持动作的优美,这是最关键的。”常兴伟说,他虽然用1年的时间学会了交谊舞,但是论起舞姿来,与专业的舞蹈演员还是无法相提并论。圈子里有跳的时间长的,舞姿看上去很有味道,再加上服装的效果,与舞蹈演员没有多少差别。

“很多人说会跳不就行了,可是我觉得既然跳就得跳好,很多热爱交谊舞的圈里人都是这么想的。”常兴伟告诉记者,私下里,他们经常在一起讨论交谊舞的技巧,观摩一些知名舞蹈演员的演出,在广场上跳舞时再实践。

当晚,广场舞还未结束时,交谊舞圈子的刘老师和另外两位爱好者就已经来了。记者看到他们有说有笑,走近才知道他们在讨论着各自跳舞时遇到的一些动作、技巧等问题。“没事

的时候,我们会切磋一下交谊舞的技巧,这样我们才能跳得更带劲儿啊。”刘老师笑着说,这个圈子里跳的最好的男士莫过于常老师(常兴伟)等人了,他们跳得时间长,研究得比较透彻,对每个动作把握得非常到位。

此时,人群中一个穿着红色长裙的女士和一名身穿黑色衣服的男士,翩翩起舞。不少人驻足观望,都被这美丽的舞姿折服了。常兴伟介绍说,女士是老师,男士是医生,他们跳的是自由式交谊舞。

趁着他们休息的间隙,记者采访得知,今年48岁的赵老师和58岁的梁医生,经常搭档一起跳舞,还经常在一起切磋交谊舞技巧。“要不是这样,一两年之内,很难有所突破。”赵老师笑着说,她是偶然来这里遛弯,看到跳交谊舞的队伍,才慢慢喜欢上交谊舞的。

## 推动“全民补硒到临沂”面向全市 免费发放富硒米、富硒面粉、富硒黑米

免费发放富硒米、富硒面粉、富硒黑米和硒元素与健康的科普资料,有机会免费获得3天2晚(1680元)的大山村观光旅游。

硒为人体必需的微量元素,真正把补硒落到实处!富硒农业为加快补硒进程已经在北京、上海、广州、深圳、浙江、四川、山东、湖南、湖北、山西等地免费发放富硒米、富硒面粉、富硒黑米和硒元素与健康的科普资料,有机会免费获得3天2晚(1680元)的富硒大山村观光旅游,富硒农业已经在全国普惠数万家家庭,帮助更多的家人获得健康和幸福!本次免费发放补硒米属于公益活动,数量有限,发完即止,所涉及的费用均由富硒农业补贴,全部免费发放,不收任何费用。

免费申领条件:本地常住居民、退休人员,50岁以上人群,凡符合以上条件者均可报名,每人只限领取一次,凡符合条件者均可预约申领。

申领电话:0539-8201636

## 4 跳舞交新朋友,说说笑笑心情好

谈及喜欢交谊舞的益处,常兴伟笑着说,跳舞的好处可以罗列出一大筐,除了可以锻炼身体、减肥等外,他认为最大的好处就是通过跳舞认识了很多朋友,他们在一起说说笑笑,什么烦恼都抛到九霄云外了。

“以前不跳舞的时候,整天闷在家里,再加上工作,生活中一些繁杂的琐事,很容易发脾气。”常兴伟说道,气大伤身,还影响家庭和谐,但是自从结实了交谊舞圈子里的朋友,他们除了跳舞,还会在一起聊家常,诉苦水,心里舒畅了,也就没有什么烦恼了。

不只是常兴伟有这样的感受,圈子里的张女士也认同他的说法,

一走到河边就感觉心里敞亮了,还有这么多志同道合的朋友,更是觉得心里很温暖。无论年龄大小,他们彼此都非常真诚,这是很难得的。“一次,家里遇到了点麻烦事,还是圈子里的朋友帮忙解决的,真的是非常感激。”张女士诚恳地说道,他们不只是为了跳舞而跳舞,这才是她最大的收获。

常兴伟感叹说,很多时候,自己的兴趣爱好带给每个人的感受是不同的,但是只要自己很享受这个过程就足够了,不能奢求太多。一开始,他只是为了跳舞而跳舞,渐渐地他发现了还有跳舞以外的东西,比跳舞本事更重要。



欢迎关注圈子微信“linyiweishequ”

