

# 7706人同跳踢踏舞 全民健身再现亮点

## 健身看台

身着统一的服装,伴着明快的音乐节拍,7706人整齐划一地跳起踢踏舞,悦耳的“踢踏”声、“嗨、嗨”的呐喊声响彻云霄,舞者喜悦的笑容、高昂的激情驱走了冬日的寒冷……11月28日上午在北京南四环城外诚家居文化广场举行的“北京市民同跳踢踏舞挑战吉尼斯”活动中,这一壮观的场面令现场的所有人感到震撼。

### 爱尔兰舞者与北京市民同场表演

去年,爱尔兰大型舞蹈《大河之舞》在中国的演出,令中国观众欣赏到了真正的踢踏舞艺术。不久前,爱尔兰舞者又将《王者之舞》奉献给中国观众。踢踏舞因此在中国,特别是在北京赢得了众多追随者。

为使更多中国人了解踢踏舞,学习踢踏舞,将《王者之舞》带到中国的世界顶级踢踏舞大师——舞王麦克·弗莱利找到了中国第一个拥有踢踏舞国际职业教师资格的舞蹈家闫岭,希望踢踏舞能在中国推广开来,与大众健身活动紧密结合。于是在闫岭的提议下,策划了此次活动。

在挑战活动现场,主办方向大家宣布了一个喜讯:《王者之舞》踢踏舞的10名主要舞者从上海演出结束后赶到北京,为中国踢踏舞爱好者挑战吉尼斯世界纪录助威。

爱尔兰舞者们身穿演出服,笑容洋溢在脸上,似乎并没有感觉到寒意。伴着掌声、欢呼声,他们走上领舞台,与数十名中国青少年踢踏舞演员一起,带领北京市民向世界吉尼斯纪录发起冲击。面对如此宏大的场面,爱尔兰舞者激动地说:“我们没有想到中国能组织这么多人在这么大的场地上一起跳踢踏舞,而且看到很多中老年人也来跳踢踏舞,我们很感动。”

和“大师”一起同台领舞,令北京闫岭舞蹈艺术学校的学员赵晓雨十分激动,她说:“今天在这样的场合跳踢踏舞,让我很兴奋。希望我们能跳出有中国特色的踢踏舞,让我们的行动让世界更多地了解中国,了解北京。”

据了解,7706名参与者大部分来自北京,中老



北京闫岭舞蹈艺术学校的学员个个精神抖擞

年人占了绝大多数。另外,还有来自天津、河北、江苏、福建等省市的百余名踢踏舞爱好者。

### 为健身走到一起来

记者在活动开始前一个小时便来到了城外诚家居文化广场,没想到广场上已经聚满了人,更没想到的是,参与者中有很多是年逾花甲的老人。人们虽然身着厚厚的衣服,但并没有妨碍脚下欢快的踢踏步。通过与参与者的交谈,记者发现,大部分人都是为了健身而学习和喜欢上踢踏舞的。

满头白发的郭老先生今年60岁,家住通州新华联社区。他说:“我是社区组织的老年踢踏舞队成员。这个舞简单易学,比较适合中老年人。我跳踢踏舞主要是为了健身。通过跳踢踏舞,我感觉身体舒展了,精神面貌也和以前不一样了。”他告诉记者,通州区来了将近1000名踢踏舞爱好者,很多人在短短几天里便喜欢上了踢踏舞。

11月28日是73岁的王跃田大爷的生日。他身材魁梧,精神面貌很好。他高兴地说:“我平时最爱运动,1993年就跳老年迪斯科舞,跳了10多年了,每天早晚各跳一次,从不间断。除了跳迪斯科舞,我还喜欢游泳,这次学会了踢踏舞,使我又多了一项喜爱的健

身运动。”对比踢踏舞与迪斯科舞的不同,王大爷说:“跳踢踏舞,腿脚要比较灵活。我年岁大了,学起来困难一点。不过,这个舞可以自我掌握节奏,老年人可以跳得慢一些,对身体还是很有好处的。”

记者在人群中发现数十位与众不同的中老年人。他们每个人都脚蹬专业踢踏舞鞋,气质很好,个个都像是舞蹈演员。原来他们是北京市西城区文化馆踢踏舞队的队员。这支队伍里的大部分队员都接受过闫岭舞蹈艺术学校的培训。他们每周训练两次,每次两个小时,而且还自己创作踢踏舞。李老先生就是其中的一员。他从部队离休后便迷上了踢踏舞,至今已跳了两年。说起跳踢踏舞的好处,李老滔滔不绝:“跳踢踏舞的好处太多了。健美、健心、健身。我周围的好多朋友以前都患有肥胖症,通过跳踢踏舞,体重明显地减轻了。我原来患有中重度脂肪肝,跳了两年踢踏舞以后,脂肪肝治好了,体重由150多斤减到130多斤,达到了标准体重。”他建议中老年人:“管住自己的嘴,放开自己的腿。”

昌平区文化馆踢踏舞培训班的舞蹈老师阎铁山已经学了4年踢踏舞。这次活动他带领160余名学生来参加,其中年龄最大的70多岁,最小的刚上小学。他说:“跳踢踏舞不受年龄限制,只要有一双踢踏舞鞋,就能跳踢踏舞。而且跳踢踏舞不限场地,不限时间,一个人可以跳,一万个人也可以跳。时间自我掌握,特别适合大众健身。人们在音乐当中跳舞可以体会音乐的旋律美,通过跳动可以把身体的各个部分活动开,对身心都有益。”



七十三岁的王跃田跳起踢踏舞非常投入

到课间操中,学生、老师、家长都反应很好。袁老师带领她的学生也来参加这次活动。她说:“学生们学跳踢踏舞的积极性很高。每天上课间操时老师和学生一起跳,很现代,也很有益健康。另外,现在天气挺冷的,跳踢踏舞能把身体活动开,跳完了浑身就暖和了。老师跳踢踏舞可以缓解疲劳,学生跳踢踏舞可以调节大脑神经,使上课时注意力更加集中。”

来自中国歌剧舞剧院少儿培训部的小妹妹们个个精神饱满,粉妆登场。她们的脚上都穿着一双红色踢踏舞鞋,更增添了几分俏皮。音乐响起,她们手拉手,欢快的踢踏舞步吸引了众多媒体。

记者在现场看到很多家长带着孩子来参加。一位小学生家长对记者说:“我的孩子参加了学校的舞蹈培训班,最近才学习跳踢踏舞,孩子很喜欢。我觉得这种舞很健康也很时尚,可以促进孩子的身体健康,培养孩子的各方面素质。”

这样的活动自然少不了时尚的大学生。中国政法大学的30余名女大学生虽然两个星期前才开始学跳踢踏舞,然而她们却很快喜欢上了它。她们说:“我们都是自愿学习踢踏舞的。它令我们的大学生活丰富了许多。跳踢踏舞很时尚,可以减肥,有助于塑造好身材。”

### 踢踏舞人人都会学

在中国普及踢踏舞已经4年时间的中国铁路文工团舞蹈演员闫岭对踢踏舞有自己的认识。他说:“踢踏舞并不神秘,会走路的人就能学会踢踏舞。”他向记者介绍说:“这次活动的参加者来自北京的四面八方,甚至其他省市。年龄最长者78岁,最小的4岁,70岁以上的有60多人。这说明踢踏舞适合大部分年龄段的人,踢踏舞已经被老百姓



### 相关链接

## 踢踏舞的起源

踢踏舞最早起源于欧洲,当时的爱尔兰、英格兰平民有穿木履鞋的习惯,平时人们走路的时候就会随着脚步的快慢而出现不同的节奏,逐渐演变成一种舞蹈,当时被叫做木履舞,也叫踏步舞。后来,欧洲移民和非洲奴隶把各自的民间舞蹈带到美洲大陆,两者相互融合,在20世纪20年代形成了一种新的舞蹈形式——踢踏舞。

踢踏舞的英文名称是“TAP DANCE”,TAP是拍打打击的意思。舞者穿着特制的带有铁掌的舞鞋,用灵活的舞步在木地板上打出多样的节奏,形式不拘一格,是一种非常自由的舞蹈形式。(晨龙)



学跳踢踏舞两年,李老先生的身体轻盈了许多。

所接受。这次活动得到了社区中老年人的大力支持和响应。很多参与者都是健身爱好者,可以说今天这是京城健身爱好者的一次聚会。”在得知活动参加人数超过了1998年德国斯图加特6952人“同跳踢踏舞吉尼斯世界纪录”时,闫岭十分激动。他说:“此次活动创造了历史。希望踢踏舞走进千家万户,为推动全民健身做出贡献。”

在谈到踢踏舞的健身作用时,闫岭说:“著名舞蹈家贾作光老师也是踢踏舞的爱好者,他总结了这样一句话:踢踏舞可以健脑、健心、健身、健美。第一健脑,主要是锻炼人的协调能力,增强记忆力。第二健心,不仅能够促进全身血液循环,还能让人心情愉悦。第三健身,跳踢踏舞就好比足底按摩,从脚趾到膝关节都能活动到,对关节灵活性的锻炼相当有好处。第四健美,可以达到减肥瘦身的目的。”

活动结束后,很多踢踏舞爱好者久久不愿离去。他们或相互切磋技艺,或合影留念,似乎仍沉浸在万众齐跳踢踏舞的兴奋之中,意犹未尽。

文图/本报记者 余海涛



中国歌剧舞剧院少儿培训部的小学员们跳起欢快的踢踏舞