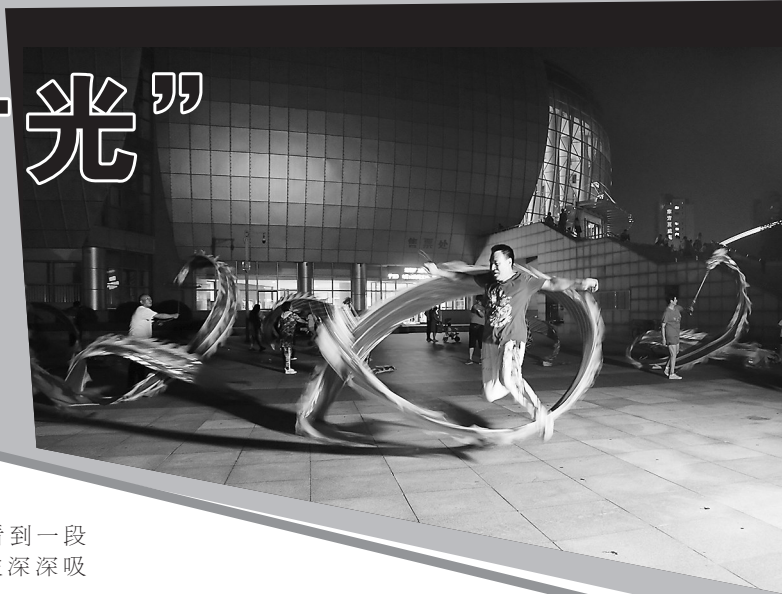


## 彩带舞龙团 舞出精彩“晚霞时光”

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅

周晨霞今年56岁,2003年退休后就投身到自己喜欢的“运动事业”当中,从一开始的暴走团到现在的菏泽舞龙团都留下了她的身影。菏泽舞龙团是她和丈夫李文学在今年5月24日成立的,虽然才成立短短两个月的时间,但舞龙团的队员们已经有170余人,每天锻炼的时候,舞龙团

就成为牡丹广场上一道引人注目的“风景线”。飘逸的彩带,具有中国传统特色的龙头,舞龙人利用臂力和手腕的力量将彩带龙舞得栩栩如生,很是漂亮。



文学无意间从网上看到一段“彩带龙”的视频,被深深吸引。

“这个运动很符合我的要求,不仅老少皆宜,而且可以锻炼身体,于是我爱人就开始从网络上搜索关于‘彩带龙’的各种视频,开始学习。又从网上购买了道具,在家开始练习,当时队友们特别支持我们两口子。”周晨霞笑着说,学了一年多,自己的技术纯熟后,周晨霞就开始教队友练习。

“‘彩带龙是’通过手臂摆动、脚步移动、腰部扭动等身体多部位的动作协调配合的运动,是一项适宜大众参与、有益身心健康的一种单人舞龙运动形式。‘彩带龙’对人体肌肉、韧带、关节能起到较好的锻炼作用。伴随音乐的舞动,呈现多样形态和表现风格,给人以美的享受,启发运动者的表现力

和想象力,不仅能促进身心健康,更能进一步提升参与兴趣。”周晨霞说,今年5月正式成立了菏泽舞龙团,建团短短2个月的时间就吸引了170人加入团队。

为了舞龙团,周晨霞夫妇花费了不少心血,李文学钻研、创新舞龙招式,截止到目前,他已经创新了21式,并给每一式都起了名字。而周晨霞为了让整个队伍整齐划一,联系了商家,给队员们免费做队服,而且还帮队员们定制舞龙彩带,并亲自设计彩带样式,印上了牡丹花,更具菏泽特色。

舞龙彩带可前转环、侧转环、上转环、下转环、绕横8字、

左右下摆、左右上摆、可随意挥舞出几十种花样图案和造型,还可结合舞蹈,武术,剑术等套路舞出形态各异的花样,时而龙飞凤舞,时而飞龙乘云,时而神龙摆尾。

“我希望全民都能开始健身,人人都有一个健康的身体。”周晨霞笑着说,8月8日是全民健身日,当天菏泽舞龙团的“彩带龙”将作为开幕式的第一个节目亮相现场。

### 热爱体育运动 退休后开启运动模式

7月28日晚8点,周晨霞和队友们穿着统一的服装准时在牡丹广场集合,他们手里拿着彩带龙准备训练,随着音乐的节拍,手中的彩带龙开始在空中飞舞,随着手腕翻转的力量,彩带跟着旋转。

广场上的人越来越多,围观的市民也增多了,开始不断地询问这项健身运动。周晨霞手里拿着一个文件夹,不断地记录着什么,当有人询问时,她就耐心地介绍“彩带龙”。

1.77米的身高让周晨霞在人群中特别显眼。“我原来是篮

球运动员,后来放弃体育去上班,体育爱好也就搁置了,自从退休后,我又将体育爱好捡了起来。我爱人也特别喜欢体育锻炼,我退休后参加暴走团,他就跟着我一起锻炼。”周晨霞笑着说,2003年退休后,她开始参加暴走团锻炼身体。随着极强的动感节奏,一直快走的模式让她重新尝到了运动的快乐,并和志同道合的队友们成了好朋友。

2006年,周晨霞成立了自己的暴走团,带着队友们一起锻炼身体。随着时间的推移,一起参加暴走团的队友有的年纪大了,不再适合节奏较快的暴走运动。“挺不舍的,我们都认识了这么多年,于是我就和爱人商量有什么运动不分老少,让不同年龄段的人都可以一起锻炼身体。”周晨霞说。

### 被偶然看到的舞龙 视频所吸引

2019年,周晨霞的丈夫李



周晨霞(左)展示自己设计的舞龙彩带



李文学自创的舞龙招式



今年74岁的郭英舞起龙来一点也不输年轻人

## 加入微信聊天群,畅聊幸福生活

为更好地服务中老年朋友,解决中老年朋友生活中的一些困难,牡丹晚报卫生健康事业部设立微信聊天群,欢迎中老年朋友扫码加入。

以下群如果扫码不能加入,可加工作人员微信13176117661,由工作人员拉入。



牡丹晚报健康养生群

关注您的身心健康与养老动态,助您健康快乐地享受生活



牡丹晚报聚乐生活群

谈天说地的家园,将分享最具趣味、新意和幽默的历史故事



牡丹晚报旅游旅居群

交流旅游心得,分享旅游信息、旅居养老的新型旅游方式



牡丹晚报舞蹈唱歌群

欢迎爱好舞蹈,喜欢唱歌、唱戏的中老年朋友加入



菏泽知青联谊群

关注知青交友、聊天,丰富业余生活



聚乐老人微信公众号



菏泽健康家园微信公众号



工作人员微信