

广场舞：舞得其法，舞之有道

不光在村里跳，还能去市里大家一起跳，广场舞成为寿光群众最好的健身休闲方式——

万人大赛，是怎么做到的？



□石如宽 李晓文 报道

6月4日至6日，寿光首届万人广场舞大赛举行决赛，全市共有65支来自各个镇街区的队伍走上决赛舞台。首届广场舞大赛是今年寿光群众文化艺术节的重要组成部分。自活动启动以来，各界群众广泛参与，参赛队伍达1200多支，参与群众20多万人次，规模之庞大，参演之热情，前所未有，充分展示了该市群众文化的深厚根基和磅礴力量。

□ 本报记者 石如宽 戴玉亮
本报通讯员 李晓文

6月24日下午，寿光市台头镇大坨村，郑秀芬、隋荣英等十余位广场舞爱好者聚在60岁的陈俊华家中，一起观看她们前不久在寿光万人广场舞大赛决赛时的舞蹈《新时代女兵》的视频。

“看到自己演的节目，发现还有不到位的地方。”陈俊华说，“因为没有经过这样的大场面，当时有点紧张，以后再有这样的活动，肯定可以跳得更好。”

“第一次上去心里紧张得扑通扑通的，腿都迈不开了，等一会儿才放开了。”隋荣英称，参赛是为了挑战一下自己，也想让高人给指点一下。

广场舞已成为寿光群众最好的健身休闲方式之一。今年4月至6月举办的寿光首届万人广场舞大赛，更是成为广场舞爱好者的狂欢。像郑秀芬、隋荣英等这样的农民，不仅可以在市级大舞台上展示自己，出了风头，更是上了网络、电视，成为众多村民羡慕的对象。

不在年龄，关键是放得开

6月12日清晨4时，营里镇道口村的袁振花和姐妹们就起床了。这天，是她们参加万人广场舞决赛的日子。为了展示出“良好的精神头”，一伙人每人花了40元，找了专业化化妆师。

“我们经常来市里参加比赛，学会了就想出来走走，开开眼界。”袁振花说。

从容、微笑，时而舒缓，时而紧张，一场俄罗斯舞曲下来，她们决赛场上的表演赢得现场观众阵阵掌声。“参加一次比赛兴奋好久。”袁振花说，吃不愁，穿不愁，生活就要多彩一点。

决赛中，洛城街道东斟灌村的李秀凤带领队伍，跳的是印度舞《阿拉伯之春》，现场评委打出了95.47分。“参赛队伍不光有农村的，还有市直机关的，高手很多，我们还需要提高。”李秀凤说，举行了3届的群众文艺汇演她都参加了。

广场舞大赛期间，怡景苑社区60岁的单

秀华忙得不可开交。她先是和向阳社区的一支队伍跳格桑花舞，结果因为人数少，没有进入决赛。古城街道的老姐妹又邀请她跳《中国范》，决赛得了94.8分。

“有气势也有动感，就是排练少点了。”单秀华说，田柳镇的一支队伍人数不够，也让她过去参加。

“跳舞不在年龄，关键在于放得开，笑得开，动作到位。”几次上台后，单秀华已有不少心得。

是跳舞，更是经营健康

“每天跳舞，身心都年轻了。”陈俊华说，她的体重从6年前的79公斤降到现在的68公斤。

隋荣英以前每天走7公里，锻炼身体。自从从前年开始跳舞，她觉得身体轻快了很多。家人一开始不理解，她说：“我这是经

营健康，比挣钱还好呢。”

自从跳舞后，李秀凤从来没有感冒过；腰椎不好，跳舞后也好多了。

以前农闲时，女人在一起拉东家长西家短的，有时候会出矛盾。现在大家凑一起，讨论的是舞蹈动作。东斟灌村的苏永娜和婆婆一起跳舞，婆婆有做不好的动作，就问媳妇怎么跳，一家人开开心心，很和睦。

大坨村的陈庆荣，今年54岁。30多岁时她突然神经衰弱，晚上睡不着，只有服用安眠药才好些。她跳过大秧歌，现在学广场舞，失眠已离她远去。

纪台镇国家村75岁的葛凤莲也参加了决赛。跳完舞后，出一身汗，“腰疼也好了。”葛凤莲说。

纪台镇东方吕村的赵金玲，种着3个大棚茄子。她白天种菜，晚上跳舞，觉得跳舞让她精神好了，身体也放松了。

“以前群众文化活动都是下任务，群众很难接受。”寿光市委宣传部文化科科长朱金华说，现在是百姓主动参与了。

少听到风言风语。“就爱出风头”、“扭来扭去的，像什么样子”。袁振花怕人笑话，以前想跳都不好意思。如今，跳舞的人上了电视，上了报纸，成为大家羡慕的草根明星。

看到单秀华“沉溺”于舞蹈，女儿心疼得直抱怨：“妈妈，看你每天忙得啊。”但单秀华的丈夫很支持，他甚至对孩子下命令：“你们谁也别耽误你妈跳舞，只要你妈健康，就是你们的福分。”有时，跳舞耽误去幼儿园接孩子，单秀华的丈夫主动说：“你放心吧，我接孩子。”

李秀凤每次出来演出，丈夫都是车接车送，全程陪同，做好后勤工作。

“妈你这么喜欢跳舞，我给你买台电脑吧，你从电脑上学。”陈俊华的儿子说。

电脑买来后，陈俊华用了不到20天就学会了使用。搜索舞蹈节目，下载、保存，都会了。

袁振花的女儿不仅教给袁振花用电脑，还给她买演出的服装。

去年，寿光市为每个村都发了音响。“这就是号召我们搞好文化活动。现在，再也没有人因为喜欢跳舞被人说闲话了。”李秀凤说。

想跳就跳，没人说闲话了

李秀凤是村里最早跳舞的人，一开始没



文化带头人广场舞培训。

老爷们跳广场舞，一样好看



双王城男子舞蹈队，在万人广场舞大赛中出尽风头。

□ 本报记者 石如宽 戴玉亮

以初赛第一名的成绩闯进决赛，决赛

时评委打出97.33的高分，独占鳌头。在日前举行的寿光市万人广场舞大赛上，双王城生态经济园区男子舞蹈队从众多中老

年妇女舞蹈队中突围，成为一道别致的风景。他们表演的舞蹈《火了火了火了》，以其热情奔放的舞风，赢得观众最热烈的掌声。

“老爷们跳广场舞不那样。大家心里有抵触，不好组织。”听说市里组织广场舞大赛，双王城牛头初中的音乐教师马爱军就试着去组织队伍参赛，但没有男老师愿意参加。

“跳舞是女人的事，男的跳舞大家都不好意思。”信息技术老师王玉明一开始也拒绝了马爱军的邀请。

马爱军只好自己先去跟着女老师学广场舞，同时一遍遍地劝说同事。好在学校领导和家属都支持，他们终于凑足了11人。考虑到仅仅是男教师，舞蹈有点单调，他们又约请了两位女教师。

今年50岁的马爱军，在1987年的寿光群众文化艺术节上，唱了一首《中国中国，鲜红的太阳永不落》，获得最佳演员奖。这些年他虽然经常登上大大小小的舞台，但跳舞还是第一次。

“跳舞不受时间空间限制，因陋就简，随时可以锻炼。”马爱军认为。

一开始他们学的是藏族舞，感觉动作太柔和了，不适合男性，后来改成《火了火了火了》，热情奔放。

由于没有舞蹈基础，刚开始练时，他们

连最基本的动作都做得不像。教他们跳舞的音乐教师王玉霞说：“一个很简单的狮子步，他们都学不会。”

但男老师们很有自尊心，他们私下里跟着视频学，跟着电脑学，渐渐进步。因为上课时间不一致，大家平时很难凑起来训练，就只能先自己学。到周末，或学生下了晚自习才能凑齐人。“聚齐了的时候，一共有3次。”王玉明说。

数学老师马志安说：“当时心里很急切，但舞蹈不是一朝一夕的事，只能一遍遍地重复。”

“马爱军跳舞动作生硬，他跳得最多，有时间就练，每次都累得大汗淋漓。”王玉霞告诉记者，一开始男老师跳舞就像机器人一样。

比赛中，王玉霞在前面领舞。每次男教师发出喊声，都让她振奋。“男教师动作可能不专业，但有阳刚之气，强在精神气质。这是我们取胜的关键。”王玉霞认为。

现在他们决赛跳舞的视频已经挂到网上。“我们的点击率是最高的，一天有好几千次。”马志安说。

在2个月的训练和比赛中，马志安瘦了，上班有精神了。“跳舞，是为了调节生活，并没有想着争名次。”马志安说，现在去跳舞，不担心因为自己是男的而被人笑话了。

场所离住宅区要远，活动时间要相对固定——

寿光广场舞，惠民不扰民

□ 本报记者 石如宽 戴玉亮

寿光洛城街道东斟灌村新建的文化广场，在村的西南角。广场上不仅有健身器材，还有高高的灯杆、宽阔的“舞池”。

“晚上活动的人很多。因为离村里远，即便是音响开得大些，也不影响村民休息。再说，都是在固定的时间活动，没人反映噪音问题。”东斟灌村舞蹈爱好者李秀凤说。

在不少地方，广场舞成为扰民热点，而在寿光，却做到了惠民不扰民。在广场舞活动场所的布局上，寿光市规定，新建的文化

广场必须在远离住宅的地方，而且活动时间要相对固定。

纪台镇黄孟村的付文荣喜欢在村委大院跳舞。冬天从晚上7点到8点半，夏天则从晚上8点到9点半，每次付文荣都严格遵守时间。营里镇道口村的袁振花，在自己的超市门口跳，因为离居民小区远，并不影响村里人休息。

“以前总觉得自己年纪大了，跳不好，怕村民们笑话。去年政府给我们发了音响器材，鼓励我们开展文艺活动，我们跳得有信心了。”付文荣说的音响器材，是一件像行李箱

大小的黑色音响，上方有拉杆，两边有拉手，能拉能抬。每天傍晚把音响拉出来，安静的村子顿时热闹起来。而这样的音响，寿光村村都有。2013年4月，寿光市政府出资为全市975个行政村和13个城市社区的988支文艺队伍免费配发，鼓舞了大家的活动热情。

“要让农民从观众变成主角，不能只简单地把文化器材送到村民手中。更重要的是让文化在基层生根发芽，让群众从文化的受害者、享受者，变成文化的参与者、创造者。”寿光市委常委、宣传部长徐莹说。怡景苑社区60岁的单秀华，每天下午都

准时去向阳区学习舞蹈或者京剧。寿光市文化馆的专业人士进行指导，有时还请来济南的专家。在前不久的寿光万人广场舞复赛上，单秀华跳的《格桑花》，就是在这里学会的。

“以前是自己瞎跳，脚提不起来，也没有藏族舞的味道，现在掌握技巧了。”单秀华说。前段时间，单秀华经常去寿光市文化馆学习。文化馆对文艺骨干进行培训，古城街道推荐了3个学员，单秀华是其中之一。在这里，她学会了《中国范》、《春天芭蕾》、《牵着妈妈的手》等。“在文化馆学了不少

东西，现在自个觉得得心应手了。对舞蹈理解了，也能欣赏了。”培训让单秀华受益匪浅，现在上台也不害怕了，笑容更加自然，发自内心的。

2013年以来，寿光市委宣传部通过开展以“百名文化辅导员百场培训和千村千名基层文艺带头人”为主要内容的“双百双千”文化人才培育活动，带动培育了万名基层文艺骨干，实现了镇镇都有文艺培训班，村村都有文艺带头人，提升了基层文化活动的水平 and 开展规模，为建设“文化寿光”提供了有力的人才保障和文化支撑。