

舞蹈氛围浓，精神代代传

李家下庄社区舞蹈队不断推陈出新，还斩获省级大奖

【社区风采】

从上世纪70年代，李家下庄社区的舞蹈氛围就格外浓厚，从过去时兴的秧歌，到现在流行的广场舞，社区居民跳的舞种与时俱进，但对舞蹈的热爱丝毫不减。5月8日上午，记者从李家下庄社区了解到，如今，每天晚上，居民们都聚集在社区篮球场进行广场舞健身，与此同时，社区舞蹈队也捷报频传，相继斩获省市各级比赛的舞蹈大奖。

居民舞蹈热情高

提起广场舞，社区里的不少居民都已经是老手了，每天晚上1个多小时的舞蹈健身，不仅锻炼了身体，还拉近了邻里关系。“我已经跳了十多年了，从退休后就一直坚持参加，每天晚上就这样随着音乐跳一段，心里也格外舒畅。”今年54岁的队员王玉玲笑着说，来跳舞的不仅是社区舞蹈队的成员，更多的则是社区居民，“一般差不多得百十个居民，什么年龄段的也有，大家一起跟着节拍跳。”据了解，播放伴奏的音响是由社区提供的，居民一

般只有在下雨时才会暂停活动。

说起社区里舞蹈氛围，不少居民都称赞。“跳广场舞就是一个氛围，一个人开着音乐在那跳就不行，但是慢慢大家都加入进去，就形成一种气氛，感觉就不一样了。”今年68岁的沈爱冬告诉记者，舞蹈活动也是社区里的一个老传统了，“从上世纪70年代，社区里的扭秧歌就十分吸引人，那个时候白天没有空，我们只能下班以后练会儿。”随着时代的发展，流行的舞蹈种类也在不断变化，“现在都跳广场舞了，刚兴起的时候，舞蹈动作很简单，伸伸胳膊腿，现在这舞蹈难度就有所增加，而且也更优美了。”沈爱冬告诉记者，现在自己年纪大了便“退休”了，让年轻人领着大家继续舞下去。

自编健身舞获省级大奖

李家下庄社区的广场舞下能接地气，老少居民都参与；上能接仙儿气，在省级比赛获得季军。据了解，在去年山东省“四德歌”健身广场舞展示大赛中，李家下庄社区妇女健身队作为全市唯一一支队伍，代表青岛市参加了此次大赛，并获得了规定动作套路和自编动作套路三等



李家下庄社区舞蹈队参加山东省四德歌展演大赛获三等奖。

奖以及优秀组织奖。

除了筹备比赛节目，平日里的舞蹈队成员也在不断“充电”学习，“大家在网上自学了新的舞蹈动作，就会在活动的时候相互教一下。”沈爱冬还补充，队员们的功夫也都下在

平时，“现在要她们拿出一个节目，接着就能舞起来，动作熟练掌握。”

舞蹈队员们能全身心地投入到训练中，也离不开家人们的支持。“活动前，家人就赶紧催我吃饭，说‘快吃饭，吃完好去跳舞’，真是赶着

我往外走。”沈爱冬笑着说，还有的队员把自己的家人也都拉进来了，“在舞蹈队里，有母女、婆媳、姑嫂各种亲戚关系，为的就是一起健身，融洽关系。”文/本报记者 刘恺琦 图/本报通讯员 曲春华

这个民乐团，个个都是“多面手”

东韩民乐艺术团规模近百人，成员之间互为师



东韩民乐艺术团中的很多成员都是“多面手”。

【社团风采】

每周末下午，在东韩社区的活动室里都会传出一阵悠扬民乐，一群文艺爱好者们吹拉弹唱，尽情表演，他们就是东韩民乐艺术团的成员。其中有的成员既会演唱还会演奏，有的甚至都能掌握三四门乐器。5月7日下午，记者见到了多才多艺的东韩民乐艺术团成员们。

成员多才多艺

喜洋洋、幸福年、金蛇狂舞……这些耳熟能详的民乐合奏，都可以被东韩民乐艺术团信手拈来。其中，有的成员们既能在台前表演独唱，也可以在台下演奏乐器，还有不少成员是乐器里的多面手，熟练掌握两三门乐器不成问题。

“我们团里不少成员都能掌握两门以上的乐器，这样在表演节目的时候，我们在演员乐器安排方面就很灵活了。”东韩民乐艺术团团长王清顺表示，乐器之间也有一定的演奏规律可循，掌握一门后，再学另一门就会快很多。记者看到，在排练休息的期间，成员之间便开始交流弹奏技巧，有的便开始学习新乐器。“我们团里演奏的民乐类型比较多，成员之间相互指导学习，基本不用再另请外面的老师来教。”

除了成员之间相互学习，东韩民乐艺术团也在不断吸纳新成员。“有的居民虽然零基础，但是来了以后我们也会教他，到后来也成了我们其中的一员了。”王清顺表示，现在他正在学习萨克斯，下一步计划筹备组建管乐队。

艺术团将融入新队伍

由于现在东韩社区正在整村改造，居民基本全都搬迁在外，每次聚在一起练习排练的机会尤为珍贵。“原来住在一个社区，活动起来相对方便很多。现在大家住在哪里的都有，一到周末就从四面八方来这里相聚。”王清顺告诉记者，艺术团的成员平均年龄在60多岁，每次大家自带乐器风尘仆仆地赶来活动，也很不容易。“等着回迁后，我们活动就方便了，而且场地条件也会更好了。”王清顺表示。

如今，东韩民乐艺术团成员已到近百人，经常与岛城其他民乐团交流学习，并在市区级比赛中斩获奖项。“下一步，我们把艺术团进行注册，而且准备把合唱队、舞蹈队、模特队、锣鼓队等文艺队伍合并进来。”王清顺表示，乐团活动还是以乐为主，陶冶情操。

文/图 本报记者 刘恺琦

晚上睡觉，做梦都在练舞蹈

西韩社区居民于玲利热爱跳舞健身，舞蹈让她看起来更年轻



于玲利(中)与舞蹈队的姐妹们。

【社区达人】

生活中，她是热爱舞蹈的健身达人；舞台上，她是翩翩起舞的佼佼“舞者”……今年54岁、家住西韩社区的于玲利对于舞蹈天生就有一股激情和热爱。自2013年加入西韩社区美艳健身舞蹈队以来，她就一直在这个“大家庭”中与姐妹们一起学习进步，并成为舞蹈队的中坚力量。5月9日，记者在中韩新型社区见到了于玲利。

在采访前一天，于玲利刚刚与姐妹们参加了“中建杯”青岛市第二届健身大会。“平日里我们经常出去参加各种比赛和活动，为的就是开心快乐，大家只要在一起就特别开心。”于玲利笑着说道，她于2014年退休前，就已经加入了舞蹈队，“那时候就特别喜欢跳舞啊，健身啊，也是业余爱好，后来和大家经常在一起练习，觉得真好，就这样加入了进来。”

时间一长，于玲利进步飞快，从一开始学习吃力，到后来可以跟舞蹈队领队一起教大家舞姿。为此，有时候下节课要学新动作，她们几个领队就会提前商量怎么

把动作做好。“有一次晚上回去一直想着那个动作怎么跳才好，结果睡觉的时候在梦里竟然不自觉地就做出了那个动作，当时一下子就醒了。”于玲利笑着说，“每天晚上雷打不动地出去跳舞，已经成为最开心的事，要是一天不跳还觉得不舒服。”

除了跟姐妹们一起舞动起来以外，于玲利还特别喜欢跟大家一起外出游玩，可尽管如此，她们的录音机也是走到哪带到哪。“去年桃花节，刚下车大家看风景真美，当场就打开录音机跳了起来。4月份去长岛玩的时候，在宾馆里也跳了起来，对于大家来说，舞蹈已经是离不开的娱乐项目了。”

在于玲利看来，舞蹈带给她的不仅是强身健体，让她看起来更加年轻，而且更带来了快乐和欢笑。“都说笑一笑十年少，其实还真是这个道理，退休了没事干总待在家里也不好，还不如出来活动活动，发展一下自己的爱好和特长，生活也特别充实。”于玲利说，家人的支持也成为她极大的动力，她将在美艳健身舞蹈队中一直跳下去。

文/图 本报记者 刘婷婷