

春节民俗体育表演引人入胜 扭大秧歌、甩健身鞭、舞健身龙……

# 民俗老艺人的「忙年」生活



健身龙表演队员们合影。

“群雄争霸 武动市北”非遗武术大会、“七彩花海”民俗展演、新春游市北、文化大踩街……今年春节,各区市都上演了热热闹闹的民俗活动,在许多民俗活动现场,经常能看见老年人的身影:他们精神抖擞自信昂扬地扭起大秧歌、甩响健身鞭、舞起健身龙……他们快乐又健康的过年方式,既给春节增添了浓浓的年味,又绽放出自己的光彩。



秧歌队表演受欢迎

出场人物:黄绪珊 59岁  
民俗体协理事、秧歌队队长

## 正月十五秧歌扭起来

“咚咚锵锵咚咚锵”正月十五上午,在热闹的锣鼓声中,黄绪珊带领着市民俗体协秧歌队的成员,一大早就来到演出场地,做着表演前的准备工作。秧歌队的48名成员身着色彩鲜艳的服装,扭起了欢快的秧歌,她们个个精神饱满,动作整齐划一,飞舞的彩绸、轻盈的舞姿、灿烂的笑容、专注的表演、铿锵有力的节奏,热烈的气氛感染着现场的每一个人。围观的市民纷纷掏出手机,记录下这精彩喜庆的瞬间。

今年59岁的黄绪珊是市民俗体协理事,秧歌队的负责人,“我们秧歌队春节期间几乎每天都有演出,只要我们一出场,绝对是全场的焦点,老人小孩都喜欢我们的秧歌表演,表演现场经常是被围得水泄不

通,大家争着和我们合影。”黄绪珊笑着说。“秧歌队里的‘反串’都是男扮女装,他们化妆一次需要两三个小时。冬天室外温度在零摄氏度以下,人们都穿着羽绒服全副武装还会冻得瑟瑟发抖,而我们的队员穿着的表演服都很单薄,还不能戴手套,但只要音乐鼓点一响起来,大家跟着节奏做动作,脸上始终保持灿烂的笑容。有时候室外零下10多度,我们穿着表演服装扭上两个多小时一点不觉得冷,甚至还会出汗。”黄绪珊说。黄绪珊的爱人是秧歌队的主力队员,特别喜欢扭秧歌,每天晚上,爱人和他都会到小区广场上扭上两个小时。他的爱人负责教大家扭秧歌,他负责做好后勤保障。“对于我们每个人来说,开心比什么都重要。”黄绪珊说。

出场人物:陈俊堂 52岁  
民俗体协健身鞭分会副会长

## “游龙出海”为生活“叫好”

今年春节,陈俊堂几乎每天都很忙,正月初一组织大家排练健身鞭、健身龙,其他时间带领大家参加各种民俗展演。在正月初九的广场展演上,陈俊堂和他的队友们熟练地“舞龙”,伴随着动感欢快的音乐,十多条五彩斑斓的“健身龙”上下翻腾,在阳光的照射下划出一道道耀眼的光带,仿若真龙出海,博得观众阵阵掌声。

“春节这段时间的确是挺忙的,不过忙得很开心。”说这话的陈俊堂是民俗体协健身鞭分会的副会长。“健身龙是在传统舞龙基础上创新改进而来的一项老少皆宜的体育健身运动,舞龙的关键在于手腕发力,随着手部动作的变化,加上脚部的灵活运动,可以展示出多种姿势,最主要的动作包括大八字、小八字、背龙、跨龙,舞龙者赋予了这些七彩绸缎新的‘生命’,给人带来

视觉享受的同时,也能锻炼到全身。”在练习健身龙、健身鞭的队伍中,52岁的陈俊堂笑称自己是团队里的“年轻人”,因为队友们的年龄大都比他大。

除了会舞“健身龙”,陈俊堂的另一大爱好是甩健身鞭。说起健身鞭运动,陈俊堂侃侃而谈。“我们表演用的健身鞭是不锈钢材质,长两米,重量在一斤半左右,一套健身鞭动作打下来,时长在一分钟左右,最长也就是三分钟。”陈俊堂告诉记者,他是2016年开始接触健身鞭这项运动的,“我们家住六楼,以前我爬楼梯回家总是累得气喘吁吁,现在一口气上六楼一点事都没有,身体的变化让我彻底爱上了这项运动,一天不练就浑身不舒服。”“回马三枪”“凤凰点头”“回头望月”……健身鞭的每个动作都有个好听的名字。

出场人物:刘书斋 66岁  
民俗体协健身鞭分会成员

## 健身鞭舞出“精气神”

春节期间很多人都是和家人在一起,嗑着瓜子看电视,但对于66岁的刘书斋来说,春节期间跟着大伙一起参加表演比什么都重要。

刘书斋算得上是健身鞭团队里的新人,他是从去年6月份才开始接触健身鞭这项运动的。“我之前去公园,看有人在练健身鞭,觉得挺有意思的,我就跟着一起学,练到现在我感觉非常迷恋这项运动了。”刘书斋告诉记者,他家住虎山附近,每天早晨他跟着老师一起去山上练习套路,晚上还要再接着练习,“我觉得这是项很有力量的运动,最主要的是我跟着民俗体协参加了几次活动,表演的时候观众反响很热烈,台下掌声不断,这让我很有自豪感。”刘书斋笑着说。“我参加

团队的时间短,所以我需要多加练习,尽量缩短和队友间的距离,能参加的就上台表演,参加不了我就在台下做好后勤工作,有个事干心里可高兴了,跟大家在一起能够交到新朋友,感觉心态都年轻了。”说起自己的收获,刘书斋乐得合不拢嘴。

刘书斋说他接触健身鞭这项运动之前,自己的退休生活比较“安静”,每天吃完饭就到小区广场上找人下象棋,“就像上班一样,到点去下棋,到点回家吃饭,到点再去找人下棋,时间久了肚子也变大了,身体变得有些肥胖。”自从参加健身鞭运动后,他身体的变化非常明显,浑身变得轻松了许多。“出去参加一项运动,这样对自己的身体非常有益。”用他自己的话说是“谁活动谁受益。”



银龄风采  
青岛早报 联合主办  
市老年大学

### 观点

崔振华 青岛市民俗体育协会会长

## 传统节日掀起老年健身热潮

今年春节期间,青岛市民俗体育协会的成员参加了多场民俗特色表演。传统节日是中华优秀传统文化的历史积淀,是中华民族精神和情感传承的重要载体。各式各样的民俗体育活动,形式不同,主题各异,但却承载着中华民族文化精神,在春节的活动舞台上,绽放出了属于自己的光彩。

青岛市民俗体育协会成立25年,下设若干分支,比如空竹分会、毽球分会、武术分会、健身鞭分会、舞龙分会、陀螺专业委员会等。传统体育的文化积淀是经过成百上千年的积累形成的,它是历史的见证更是生活的升华。随着时间的推移和社会的进步,也时刻提醒我们应该继承和发扬优秀的传统,保留独特的地方体育文化特色,同时还要不断挖掘民俗体育文化的新内涵,只有这样才能更加紧跟时代节奏,保持体育文化传统性和先进性的结合,也只有这样才能为更多的人所接受,才能有一个更好的发展空间。

比如今年春节期间深受大家喜爱的健身鞭运动,是一项兼顾全身的有氧运动,尤其是对颈肩部,能够有突出的锻炼效果。而且健身鞭项目老少皆宜,上到八九十岁的老人,下至五六岁的孩童,都可以抡起鞭子,甩上几下,强身健体。健身龙是一个新兴的运动项目,通过人和龙的结合互为动静,人龙一体,要想把健身龙舞动得好看,不单要有十足的力气,还得调动各个关节和具有敏锐的反应力,这样舞起来的健身龙才好看优雅又极具动感,因此,健身龙这个项目锻炼身体的作用和健身鞭有异曲同工之妙,舞动起来大气舒展,彩龙上下翻飞,动感十足,特别赏心悦目,而舞动的人也在这一过程中得到身心的全面锻炼。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 图片由受访者提供



扫码倾听  
本版有声新闻



扫码加入  
银龄俱乐部