

小小一粒球 舞出力与美

■吕亦菲 文 图片由受访者提供

伴着晨曦,迎着朝阳,一颗小小的球被抛出,球拍划出一道弧线又把它接住,上下翻转、腾空飞跃。一套动作行云流水,一气呵成。这是钟楼区荆川公园内每天都能看到的场景,早晨6点半,伴随着悠扬的旋律,永红街道柔力球队就开始了一天的训练。

常州柔力球运动的发源地就在永红街道,队伍从2008年创立至今,不断推广全民健身志愿服务,辐射带动周边10000余名居民参与到全民健身中。通过技能交流、团队建设,永红街道柔力球队为钟楼区乃至全市的全民健身事业发展作出了不小的贡献。



团队的队长一开始对柔力球并不感兴趣

我对柔力球是真不感兴趣。这是李萍最开始对柔力球的态度。街道的舞蹈队和柔力球队人员基本重合,且训练地点在一处,有一次训练中,邹明芳半开玩笑地对李萍说了一句:还有你不会的项目?这句话激起了李萍学习柔力球的斗志。

2008年,永红街道的杨涤尘去北京看望儿子,顺道把柔力球这项运动也带回常州。同年,他在永红街道创立了常州第一个柔力球健身队。为了普及这项运动,只要加入队伍的成员,杨老师就送球、送拍子,今年72岁的邹明芳就是第一批加入队伍的成员。当时最疯狂的时候,哪里有公园我们就去哪里打球。邹明芳说,跟着杨老师,大家自费去常州各个公园、小区推广柔力球运动。

后来,杨老师因为个人原因离开了这支队伍,永红街道新华村委的妇女主任邵惠英成了大家的精神支柱。每当有文体活动需要出节目,邵惠英就会组织大家一起排练、参演,为大家忙前忙后,乐在其中。邵惠英虽然不会打球,但劲头比我们打球的人都足。邹明芳说,2016年上半年,邵惠英不幸中风,柔力球队一下子又陷入了群龙无首的境地。这时大家把目光聚焦到了街道文艺骨干李萍的身上。

队伍斩获各大奖项,国家级荣誉多达7项

然而,柔力球看似简单并不好入门,往往一个简单的动作不是做得不漂亮,就是容易掉球。柔力球是要苦练的,它每一个细小的动作,不是说你踩着个拍子就能做得出来,如果没有人点拨,自己悟真的太难了。李萍说,柔力球运动是将柔力球技巧和舞蹈及现代元素有机结合,需要一定的身体协调性,还要讲究巧打智取、刚柔并济,只有经过反复练习才能掌握技巧和精髓,这样打出来的动作才会更优美。

功夫不负有心人,李萍现在已经成为队里的“主心骨”。今年72岁的李萍通过身边文体资源,组织队伍积极开展形式多样、特色突出的文体活动,参加全市、全省乃至全国的各类

比赛。其中,队伍分别获得2019年全国第五届柔力球柔乐球网络视频比赛合编套路大方阵特等奖、2020年全国第六届柔力球柔乐球网络视频比赛柔乐球中级组一等奖、2021年全国第七届柔力球柔乐球网络视频比赛两球合编《祖国你好》项目特等奖、2021年中国龙虎山首届全国柔力球/柔乐球邀请赛一等奖、2022年全国第八届柔力球柔乐球网络视频比赛柔乐球L项目一等奖、2022年全国第八届柔力球柔乐球网络视频比赛柔力球C项目特等奖、2022年全国柔力球线上邀请赛《中国龙》优秀展示奖,国家级比赛荣誉多达7项。

因爱好相聚,他们结下了深厚的情谊

我以前不住这里,因为柔力球才来这里。今年74岁的高雪梅老家在常州,退休以前住在无锡,但因为被柔力球深深吸引,又回常定居了。永红街道的这支柔力球队的队员平均年龄在70岁上下,队伍里年纪最大的杨顺宝已经76岁。现在很多比赛都有年龄限制,70岁以上就限制报名了。副队长刘雪芳告诉记者,尽管如此,只要排练节目,70岁以上的老姐妹们还是会来到现场,有的看动作整齐度,有的盯节拍,有的抠动作。我们是一个团队,就要心往一处想,劲往一处使。刘雪芳说。

队伍里的吕娟娟和戴福娣一个放音乐、一个拷音乐,队伍每天早上只要训练,就能看到吕娟娟背着音响的身影。我们团队还有一个唯一的男同志。李萍告

诉记者,左永叶负责为团队拍摄视频,平时比赛、训练的视频都由左永叶承包。去年有次比赛左永叶来为大家拍视频时,很反常地带了一个大水壶不停喝水,大家询问才得知他刚刚做完手术。

我们这个团队只要有新动作要练大家都不肯回家。李萍告诉记者,柔力球队的队员们,夏练三伏,冬练三九,风雨无阻,从不松懈。在队长李萍的带领下,从最简单的挥拍动作到所有套路自然流畅呈现,队员们没少下苦功夫练习。除了平时固定的集体训练,为了提高自身球技,队员们一有空就会看视频学习动作、熟悉音乐,动作细节一个一个抠,一练就是几十遍起步。无论刮风下雨,相互切磋,攻克一个又一个新动作,熟悉一个又一个老动作,是他们每天不变的日常。

推广柔力球,他们义不容辞

2022年,永红街道柔力球健身队与钟楼区老年大学永红分校合办柔力球春季培训班,由李萍老师负责系统性授课,分级别进一步吸纳更多的柔力球爱好者们加入到永红街道柔力球健身团队中来。

在不断提高自己团队健身技术水平的时候,李萍耐心细致地

给学员讲解柔乐球健身项目的技术动作要领、易犯错误及纠正方法,按照习练的要求规范每一个动作,纠正每一个错误,以精益求精的精神感染着培训班的每一个人。随着大家技术水平的不断提高和健身影响的逐步扩大,学员规模也日渐壮大,培训班从最初的二三十名学员逐渐发展到现在八十余人。

除此之外,健身队不断到周边乡镇、街道推广柔力球,北港、南大街、春江、湖塘,都有他们教授柔力球的身影。队伍更是配合钟楼区文体旅局、永红街道体育总会连续4年承办钟楼区健身柔力球大型展示活动。给柔力球爱好者们提供了交流经验、展示风采的平台,进一步促进群众性健身运动的普及和提高,推动全区体育事业向更高层次、更高水平发展。

