



霹雳舞少女

训练场上,郭芯好炫酷的招式吸引队友注目。



文/片/视频 王鑫 济南报道

在济南市区的一家霹雳舞训练馆里,一群孩子正随着动感节拍自由舞动,彼此切磋“斗舞”。人群中的一个扎着马尾辫的女孩格外专注,她叫郭芯好,是济南市经五路小学的四年级学生。

郭芯好上二年级时,济南市经五路小学的“阳光大课间”创新性地引入了霹雳舞课程。自此,她的霹雳舞之旅正式启航。从此,每周六下午的三小时训练,成为雷打不动的约定,风雨无阻。训练远非看上去那般轻松炫酷。霹雳舞强调全身综合发力与核心稳定,一个看似简单的倒立,也需要调动从手臂到腰腹的每一寸力量。汗水浸透衣衫是常态,“喜欢,就不觉得苦。”这份由衷的喜爱,让她一直坚持。

努力很快被看见。今年三月,因表现突出,郭芯好被选拔进入市中区霹雳舞集训队。这意味着训练强度的大幅提升,从每周3小时增加到至少8小时,动作难度也层层加码。

两个月前的一次训练中,她为了攻克一个新动作,指关节意外受伤。父母心疼不已,试探着问她是否继续学下去。她没有丝毫犹豫地表示要继续跳。于是,她打着石膏去训练馆,认真观摩、努力练习不需要手指发力的动作。

霹雳舞的评分体系是多维度的综合考量,涵盖对音乐节奏的把控、动作多样性、原创性、技术难度与完成流畅性。而要将这些标准转化为出色的表现,离不开舞者自身的条件。在教练看来,郭芯好具备成为优秀舞者的潜质,“她爆发力强,身体协调性好,乐感也不错,更重要的是,她有那股子不服输的劲儿,站在台上就闪闪发光。”

这份光芒,也在赛场上得到了印证。前段时间,她在济南市第一届运动会霹雳舞女子团体5V5的比赛中获得冠军。奖牌背后,是无数个日夜的汗水凝聚。“它让我变得更坚强,也更开心。”对于郭芯好而言,霹雳舞带来的远不止奖牌,未来她会继续跳下去。像她说的,在每一次旋转、每一次定格、每一次与音乐的共鸣中,她找到了前所未有的快乐与强烈的自我成就感。



对于一些高难度的动作,郭芯好一遍遍摔着练,不做到位不罢休。



济南市一运会上获得的奖牌,被郭芯好放在书桌最显眼的位置,激励着她继续努力。

微纪录



扫码看视频



课余时间,郭芯好在网上搜索霹雳舞视频,拆解动作,学习要领。



每次学新动作,郭芯好一步不落地跟着教练,口令没停,她就不停。



郭芯好在家中训练力量,双胞胎姐姐在一旁加油鼓励。