



霹雳舞少女

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，一个扎着马尾辫的女孩格外专注，她叫郭芯妤，是济南市经五路小学的四年级学生。

郭芯妤上二年级时，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，郭芯妤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，郭芯妤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。”对于郭芯妤而言，霹雳舞带来的远不止奖牌，未来她会继续跳下去。像她所说，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。



训练场上，郭芯妤炫酷的招式吸引队友注目。



对于一些高难度的动作，郭芯妤一遍遍摔着练，不做到位不罢休。



郭芯妤在家中训练力量，双胞胎姐姐在一旁加油鼓励。

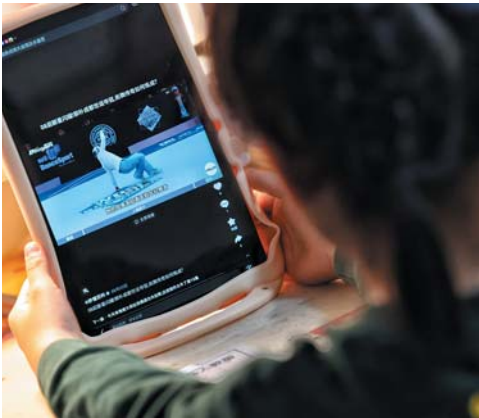


济南市一运会上获得的奖牌，被郭芯妤放在书桌最显眼的位置，激励着她继续努力。

微纪录



扫码看视频



课余时间，郭芯妤在网上搜索霹雳舞视频，拆解动作，学习要领。



每次学新动作，郭芯妤一步不落地跟着教练，口令没停，她就不停。