



坝坝舞「极具现场感染力」 活力四射的「高阶版」

关注成都潮流运动新场景
你想不到的酷
成都日报文化传播中心特别策划②

又潮又燃!

高阶版坝坝舞激情开跳

迎着夏日傍晚的习习微风，行走在四川大学校园内，你常会发现这样一幅场景——夕阳西下，几个年轻人带领学校师生和周边居民既像跳舞又像跳操，直跳到夜幕降临。

在这里跳舞的人们，年龄最大的超过90岁，最小的不过三四岁。这种加入爵士、拉丁、搏击的集体舞蹈，因其活力四射，被称为“川大校园高阶版坝坝舞”。

故事1

加入我们！一起快乐运动

一说起坝坝舞，一般人脑海里可能立刻浮现出广场上老年人打堆堆的场景。但“川大校园高阶版坝坝舞”是完全不一样的感觉，不仅不老套，而且走“潮”的路子。湛蓝的天空，镶着金边的云朵，渐渐西沉的太阳斜斜照在外形酷似轮船的四川大学体育馆，体育馆似乎随时就会扬帆起航。这里是川大学子日常锻炼的所在，也是大运会比赛场馆之一。7月29日—8月4日，大运会跆拳道比赛就在这里举行。据悉，将有23枚金牌在这里产生。

下午6时许，师生大多还在餐厅就餐，体育馆前的广场偶尔有几个人影晃过，显得有些空旷。这种安静只是暂时的，随着几个拉着音箱的女孩来到广场，四下渐渐就热闹起来。

“老师，快来加入我们，一起快乐运动呀！”那两个女孩中个子娇小的那位，叫余海峽，热情地招呼着过往的人，这是她“拉人”的惯常方式。在她的带动下，有人应邀参加，腼腆的则在一旁静静观看。余海峽对此习以为常，招呼完后她迅速转身，走上舞台，热情开嗓：“请大家随着音乐，跟着我，做热身……”

有爵士、有拉丁、有搏击……

23岁的余海峽是四川大学体育学院运动人体科学专业二年级研究生。去年春天，网络健身突然火后，余海峽就萌生了在学校里带领“坝坝舞”的想法。

“我就是体育专业的学生，爱运动又会教学，为什么不带大家一起运动呢？”这是余海峽的初衷。在学院支持下，余海峽与同为重庆老乡的搭档曾凤组成团队，拖着一个小小音箱就轻装上阵了。

为了能够指导有兴趣的师生课余时间科学健身，余海峽和同伴精心编排运动内容。“如果说我们跳的是坝坝舞，那也是高阶版的。我们针对的主要群体还是在校学生，所以舞蹈设计时融入了很多流行的运动元素，比如爵士、拉丁、尊巴 Zumba、搏击……”余海峽一口气说了一串运动名称。一个小时的课程设置，前后各有10分钟的热身和拉伸，主体部分40分钟中高强度有氧和力量训练，她们选用健美课程中的BODYATTACK（高冲击）训练下肢力量，BODY-COMBAT（搏击）用以上肢力量的加强，同时选取当下火爆的动感音乐，使动作和音乐完全契合。

据余海峽介绍，2022年上半年学期累计参与人次2500+，单场人数最多时有200多人；2022年下半年，

一个是领跳“高阶版坝坝舞”的女研究生

舞动潮流！感受“爱成都·迎大运”拉满的氛围感

一个是跳健身秧歌的全国冠军



健身秧歌因其时尚而极具观赏性

初夏的阳光照耀着大运会村。站在自家阳台上，看着眼前因为大运会而改变的风景，朱勤深深体会到运动带来的幸福感。刚在安徽省休宁县参加完全国农村社会体育指导员交流展示大会回到成都，朱勤又马不停蹄地投入到“熊猫动动操”的训练中。“离大运会开办只有两个月时间了，我希望为社会体育指导员，特别希望能够带动身边更多的人动起来，当好东道主，力所能及地为营造大运氛围出把力。”

“坝坝舞”升级为共青团四川大学委员会和体育学院联合主办，成为“运动正青春·动感时刻”体育锻炼活动”，由一周三次增加为一周五次。截至目前，团队已累计开展活动80余场，志愿领操的学生也由最初的两人增加到6人。



余海峽(中)和领操的小伙伴们

爷爷奶奶跟着潮起来

这场由体育专业学生引领的青春热潮不仅席卷了川大师生，也吸引了学校周边居民。很多人不需要招呼，看见跳起来就自动加入，迅速跟上节奏。

余海峽领舞的时候，几个小朋友就“躲”在她身后，一招一式学得像模像样。跳舞人群中，年龄60岁上下的不在少数，其中一对头发全白的老人有点显眼，他们动作远不如年轻人协调，但随着音乐的节奏很能自得其乐。记者采访得知他们是老夫妻两个，年龄已超过90岁了。“你们岁数这么大了，还和年轻人一起跳，真拼啊！”记者感慨。老头儿听了有些不满：“老年人就不能新潮了？你思想落伍了。我们虽然不能像年轻人跳得那样好看，但我们喜欢这个运动，动起来身体舒服。”据了解，这对老夫妻是悄悄溜出来跳舞的，因为年纪大了，子女们不放心，但他们就是想跟着年轻人一起这样活动，觉得带劲。

跳完操，余海峽热情招呼跳操的人“集合”，大家一起合影留念，所有人对着镜头高呼“1、2、3 开心”，这是他们运动后的仪式感。

距离大运会开幕越来越接近，成都迎大运气氛也愈加浓厚，社区广场坝坝舞、绿道单车骑行、街头篮球、龙泉越野、兴隆湖玩皮划艇……成都人的运动基因和潮流基因在这个夏天充分点燃。

比如眼下的校园里，热度最高、打卡频率最高的地方，肯定在运动场。大学生不仅是大会的志愿者，更是运动健身的实践者和带领者。

据悉，大运会两万多名志愿者已全部招募完毕，主要来自成都各大高校，两个月后这些志愿者将服务于成都大运村以及运动会所在各个区域。事实上，自从成都成功申办大运会，成都各个高校的运动氛围热度就越来越高，体育场、馆各类“爱成都·迎大运”赛事活动不断，排球、篮球、网球、羽毛球、武术、乒乓球等大运会比赛项目在民间一直持续火爆。仅以近期为例：4月上旬，成都大运村所在地主办了成都大学第九届学生社团游园会暨露营地，吸引数千名学生参加；4月下旬，则有“乐享青春·在新的春天再出发”四川大学全球校友骑行活动；5月中旬，“爱成都·迎大运”第二届四川省大学生网球锦标赛在西南财经大学柳林校区举办，全省48所高校网球代表队700余名运动员参加……

大运会49个场馆，其中有15个体育馆广泛分布在成都10余所高校。届时，这些场馆将用于大运会篮球、排球、跆拳道、艺术体操等项目的训练和比赛，将吸引众多大学生前往观赛，为大运健儿加油鼓劲。

今日，本版聚焦组织、带领大家快乐运动的两位教练，一位是在四川大学参与掀起“高阶版坝坝舞”热潮的女研究生余海峽，一位是家住大运村旁边，从跳坝坝舞跳成社会体育指导员的市民朱勤，透过她们的故事，我们一起来看看成都人的“潮”，以及眼下拉满了的“迎大运”氛围。

故事2

来一曲新潮的“熊猫动动操”

健身秧歌跳到全国冠军

朱勤家住龙泉驿区十陵街道华川社区，她在2011年底与“坝坝舞”结缘。那时，全国第七届农民运动会即将举办，四川省要成立一支队伍参赛，一直热爱舞蹈的朱勤各方面条件都很好，最终得以入选。此前，朱勤从来没有接触过健身秧歌，但由于自己本来有舞蹈底子，在成都体院和川师大老师的指导下，她很快成为这支队伍的核心队员。经过艰苦训练，这支健身秧歌队在2012年农运会上获得了金牌。

据朱勤介绍，在一般人印象中，扭秧歌充满乡土气息，说白了就是“有点土”，其实这样的观点已经跟不上趟了。现在她们跳的健身秧歌和人们想象的坝坝舞完全不一样，有更多的民族舞蹈动作融入传统秧歌的六种基本步伐，非常时尚，不仅适合中老年人，青少年也能跳，科学健身，既有民族性、艺术性，又有极高的观赏性。

一起训练和比赛，相处了那么长时间，朱



叔叔嬢嬢潮起来，动起来

“熊猫动动操”有舞又有戏

大运村所在地就在朱勤家附近，她见证了大运村从破土动工到如今即将开门迎客的模样。每天早上，她都会到阳台上看一看，这似乎成为一天开始的仪式。这几年，朱勤也从最初的民族舞爱好者逐步成长为国家级社会体育指导员、教练员和裁判员，活跃在川内外的各项比赛中。

随着成都大运会举办日期越来越近，成都市内的各项群众体育活动更加丰富多彩。作为成都大运会的市民推广大使，朱勤和助教李欢一起，牵头组织“熊猫动动操”的创编、培训和表演，在龙泉驿区范围内进行培训和推广。据朱勤介绍，这套“熊猫动动操”很好看，也很时尚，且简单易学，除了规定的健身动作如大臂的摆动、后踢腿等，还融入了舞蹈、戏曲和健美操，比如开始的音乐就以川剧《小裁缝》为引子，中间还加入很多摆手、踢腿、跳跃的互动，极具趣味性。

不久前，东安湖体育公园举行了“万千叔叔嬢嬢动起来·敬老成都动起来”颁奖暨2023年成都市第三届老年人社区运动会启动仪式，朱勤她们在这里展演了“熊猫动动操”，反响很好。“大运会马上就要举办了，作为市民推广大使，我一定努力不辜负这个身份，让大家动起来，一起当好东道主！”朱勤说。

链接

从全民健身 看成都人的“运动基因”

近年来，随着世界赛事名城建设的不断推进，成都人越来越体会到家门口体育设施建设的不断完善。“15分钟健身圈”逐步形成，成都人的“运动基因”被充分调动起来。仅2021年，最贴近老百姓生活的成都市第三届社区运动节就覆盖了全市3000多个社区，累计超过2000万人次参加了活动。2022年，成都市全民健身活动开展的各项数据再攀新高。其中，在大运会场馆累计举办各类全民健身赛事活动100余场次，对外开放惠及市民200余万人次。

今年以来，围绕“大运会”主题，成都市全民健身活动更加丰富多彩，“天府绿道健康行”“社区运动节”“全民健身运动会”等涵盖全龄、全域、全项目的各级各类全民健身活动，共同将全民迎大运的氛围拉满。同时，全市范围内还加大全民健身设施补短板行动，

建设了示范性社区运动角，打造社区级智能化全民健身运动设施示范项目。

《2022成都市居民体育消费调查报告》显示，跑步和健步走依然是成都市民最爱的运动方式，羽毛球位居第二。世乒赛的成功让乒乓球排名跃居第三。篮球、游泳、广场舞等项目也深受追捧。在成都人最爱打卡的运动场所统计中，天府绿道和社区运动角成为市民健身的首选场所。综合来看，群众基础好、现状配套好、受场地限制小的体育项目更受成都市民青睐，这也是“坝坝舞”在成都不断进阶发展，燃爆各个年龄段的良好土壤。

成都日报锦观新闻记者 胡锐凯 陈浩/文
图片由受访者提供
本版稿件未经授权严禁转载

特写

一个女研究生的校园梦 快乐运动“弄潮儿”

余海峽打扮青春时尚，妆容精致。她曾经参加过臀腿训练营，狂练马甲线，当过居家运动志愿者，也爱背上小包来次说走就走的旅行。“带领大家运动，最重要的是在这个过程中分享快乐，传递积极的生活态度，给日复一日辛勤工作学习的老师同学带来放松时刻。”过去一年里，余海峽和小伙伴坚持带操，风雨无阻并乐在其中。

进入川大读研前，余海峽就读于重庆大学，热爱健身的她在本科4年跟随导师开展各类公益健身活动，积累了较多经验。读研后，她发现身边同学忙着写论文，“我一直属于好动的性格，整天埋头做学术的生活状态，一度让我感到迷惘。”余海峽让自己学着安静下来，思考自己应该做什么，既能发挥特长，又对学业和未来发展有所帮助。最终她选择了身体力行：“我应该先把自己在行的事情做好。”

2022年初刮起的网络健身风潮给了她启发，萌发了在川大校园内搞“坝坝舞”的想法，并得到了导师、四川大学体育学院副院长韩海军的大力支持。就这样，余海峽和小伙伴把“高阶版坝坝舞”办得有声有

色。她说：“我的梦想是把‘高阶版坝坝舞’做成校园健身的特色项目，明年我毕业了，希望老师和同学们还能够继续跳下去。”



外形酷似轮船的川大体育馆在人们的动感节奏中等待大运会的到来