

“网红”校长把鬼步舞跳上央视舞台



张鹏飞(前)带全校师生跳鬼步舞。

每当说起广场舞,大家脑海里浮现出来的就是一群大妈。但在社交平台火爆的当下,有一种新的舞蹈开始风靡,不论是广场公园,还是小区楼道,甚至有不少学校还将它作为大课间的休闲舞蹈——鬼步舞。前不久,因带师生跳“鬼步舞”走红网络的山西临猗西关小学校长张鹏飞又现身央视《开门大吉》

舞台,带着他的20多名学生及三位老师参加了节目。给孩子们这一生中增添了不一样的光彩,对孩子们开阔眼界也是一件难得的好事。

2019年1月份,张鹏飞带领全校师生课间操跳鬼步舞的视频传到网上后迅速走红。这段视频随后在国外也火了起来,英美网友纷纷表示羡慕,称所有的

学校都应该这样做。有美国网友表示:太惊喜了!如果我们学校引进这个,我们会高兴的。看看这些老师再看看这些孩子,跟我们的城市里的学校相比较,没有一个中国孩子或者是中国老师是胖的。

学校让学生们做课间操,一方面可以保证孩子们有充足的时间锻炼身体;另一方面也可以增加孩子们的体魄,陶冶学生们的情操。张鹏飞感觉传统的课间操无法全面带动孩子们的激情和兴趣,所以他在偶然的情况下接触到鬼步舞,经过自己改编之后推广到校园。没想到学生们都非常喜欢跳这样的舞蹈。

张鹏飞认为:“我们的孩子学习压力太大了,不能光让孩子沉浸在阿拉伯数字中。我希望让老师们有更多的时间去育人,如果人做好了,社会才有更大的进步,教育才算成功。”

英国媒体《太阳报》报道称,“鬼步舞”确实如张鹏飞所料,十分受欢迎,就连学校老师和工作人员也加入了跳舞的行列。

“现在学生们不再沉迷于手机了。我有时时会看到他们在看不同的舞蹈视频,学习新的舞蹈动作!”张鹏飞说。

延伸阅读

跳鬼步舞的益处



缓解压力:坚持跳鬼步舞能缓解压力。首先在跳鬼步舞时,会让注意力集中到音乐和跳舞节奏上,而且还可以极大的缓解压力,能帮助促进心理健康。

增强体质:跳鬼步舞能改善心肺功能,加速身体新陈代谢,且对促进消化也有好处,因此坚持跳鬼步舞对增强体质,提高身体的免疫力非常有好处。

强壮骨骼:坚持跳鬼步舞可以起到强壮骨骼的功效,对预防骨质疏松一类的疾病也有好处,能够帮助改善身型,同时还可舒展筋骨。跳鬼步舞可以增加身体及关节的柔软性,让身体更灵活。

可以减肥:鬼步舞的速度比较快,身体各个部位都能得到运动,因此能起到减肥效果。对于想要保持好身材的朋友们来说,跳鬼步舞是个不错的减肥。

名词解释

鬼步舞

鬼步舞即曳步舞,又称墨尔本 Melbourne Shuffle (Dance),起源于澳大利亚墨尔本。曳步舞在20世纪80年代兴起于澳大利亚墨尔本一些地下舞场,其个性的舞步加上强劲乐以及个性的服装(荧光裤),极其吸引人眼光由此逐渐流行开来。曳步舞属于一种力量型舞蹈,是一种拖着脚走的舞步,基本动作是一个快速切换,流畅完成的两步动作,动作简洁,快速有力,节奏感强,主要表现通过双脚动作快速切换,通过滑行,踢腿,踩踏,转身等动作完成的一种即兴表演,自由度很高,个性十足的舞步。曳步舞音乐强悍有震撼力(主要是电子舞曲),舞蹈充满动感活力,极具现场渲染力。

知识库

鬼步舞的几种风格

主要有AUS MAS RUS三大类别。AUS是澳大利亚曳步舞。也是最标准最原始的曳步舞,分为softstyle(注重侧滑)和hardstyle(注重奔跑);MAS是马来西亚曳步舞,由AUS变形而来;RUS即俄罗斯曳步舞,是新进流派,其实就是AUS的hardstyle。

另外还有BASS、OPER、MARK、悠闲小步等小风格。其实如细分又有很多分支,比如AUS就可以分小步、大步、前豪迈、后豪迈等等小流派。



链接

鬼步舞在中国的发展

曳步舞传入中国大约是在2008年左右,一个法国面具男的曳步舞频,在我国引起了巨大的反响,掀起了青少年学习曳步舞的热潮。越来越多的人关注曳步舞,并加入到曳步舞的行列中。

2009年山东卫视第一次播放了曳

步舞节目,这是曳步舞首次出现在中国的主流媒体上。2010年曳步舞团队开始在各大城市组建起来,在全国各地尤其是沿海城市都有不同形式的鬼步舞组织,可以说成了全民健身运动的重要组成部分。

相关新闻

“鬼步舞”大爷的网红人生

在吉林省吉林市,一位叫杨云鹏的老人跳鬼步舞跳上了《星光大道》。

杨大爷原来和其他同龄人跳传统广场舞,“当时就是觉得跳得‘不得劲’,看到有人跳鬼步舞,我就试试呗,两年多了,之前身体这儿那儿的都不舒坦,跳鬼步舞后啥毛病都没有了。”

杨大爷这一跳就不可收拾,很快成了当地名人。他和另一位吉林鬼步舞界的翘楚丹丹干脆还结成了一个鬼步舞“杨丹组合”,这一老一少一时间成为北山广场一道靓丽的风景线。

他们的跳舞视频被传到了网路上,被吉林之外更多的人知晓,杨大爷还两次被邀请至《星光大道》演出,这也让杨大爷成了红人。

虽说出名后全国各地向他发出的演出邀请很多,但对并不宽裕的老两口而言,并不太在意经济上的一些补贴,“一把年纪了,咱又吃不了多少,用不了多少。”反之,杨大爷更珍视每一次演出的珍贵记忆,在各地的照片留影、演出时穿的服装都被杨大爷整齐地归整在家里,没事的时候还会翻出来看看。

杨大爷的生活特别规律。上午天气好的时候一个人乘公交去北山广场跳



杨云鹏(中)和朋友们跳鬼步舞。

舞,差不多中午就返回,老伴做好了饭菜一起吃,午后还能睡上一会,按理说,傍晚也是北山广场跳舞的高峰期,但杨大爷通常是要缺席的。

理由只有一个——直播。“晚上七点到九点,我要在家里做直播,已经做了两个多月了,主要是和全国各地喜欢鬼步舞的人一起交流切磋。”

大爷直播时老伴都远远躲开,“不想被拍进去,而且我声音大些,他会说我。”每每和外人谈到大爷的直播,老伴董大妈都一脸嫌弃,但每个人都能看出大妈内心是支持老伴的,“他高兴就好。其实挺好的,这样他就不用晚上跑出去跳舞了,年纪大了,有个闪失怎么办。”

很显然,对亲人不在身边的老两口,鬼步舞已不只是一个锻炼途径,带给他们更多的是孤单晚年中的慰藉。

初学鬼步舞用哪些音乐合适

跳鬼步舞不能没音乐,而对于初学者来说,一首练习的歌曲要陪伴好久。通过选择合适的歌曲来练习基础至关重要,接下来就给大家推荐几首歌曲。

《Darius Omeo》曳步舞一个完整动作常常由两个分解动作完成,这种歌有咚和哒两个音,非常适合我们练习分解动作,比如奔跑的提脚和踩脚。

《Apologize emix》这首歌和上面一首差不多,有所不同的是它其实是四拍的,需要分清主次拍,对于新手分节奏很有帮助。

《Tu Vivi Nell'Aria》节奏非常明显,只有一种拍,整首歌都有节奏,适合分解动作熟练后,日常奔跑正式练习。

《Locked Away》对于奔跑已经熟练的朋友可以选择这首歌拍摄视频,这首歌比上一首快一点,旋律也好听。

跳鬼步舞的注意事项

在跳曳步舞时需要注意,首先应该避免小腿上钩的情况产生。同时在前后腿跳时,应该尽量让腿伸直。跳鬼步舞时脚是不能抬的太低,在落点的选择上,要么选择脚尖点,要么选择脚踵。同时还应让身体尽量保持直,同时还应该把重心放于两腿间。

此外,跳鬼步舞时穿平底鞋是比较好的选择,对于穿摩擦力大的运动鞋来说,不建议在跳鬼步舞时穿。因为运动鞋鞋底有防滑块,对于基本动作以滑步为主的曳步舞来说,穿运动鞋会加重脚底摩擦,不利于身体健康。

另外,跳鬼步舞容易导致膝关节受伤。因此不能长时间连续跳鬼步舞。建议初学者最开始练习的一两个月内慢速练习,以熟练和记忆动作为主,不可太过于心急。