

不同于芭蕾的典雅悠扬、民族舞的千娇百媚、街舞的炸裂激昂，每一次跳跃、每一次伸展，健美操都有专属的终极浪漫。作为一项深受群众喜爱、广泛普及的集舞蹈、体操、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目，健美操在我市有着深厚的群众基础。本期，我们走近几位潍坊健美操的美丽使者，听听她们与健美操的故事。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 付东升

自信舞动 她们又美又飒



贾晓彤(右二)在指导学生练习啦啦操。

贾晓彤

善于创新的啦啦操专业教师

她是一名啦啦操教师，深入浅出地普及啦啦操文化，引导学生在动作创新中展现力与美；她是啦啦操裁判员、教练员，精心创编动作，悉心组织训练，传授啦啦操技能；她还是学生心中亦师亦友的好伙伴，陪伴并指导团队参加各项比赛。她就是潍坊峡山第二中学体育学科主任、校健美操啦啦操队教练贾晓彤。

今年34岁的贾晓彤老家是寒亭，读高中时接触到健美操，“当时练健美操只是为了减体重，没想到，随着深入学习，健美操成了我一生的热爱和工作。”后来读大学和研究生，贾晓彤都选择了与健美操相关的专业。2008年，贾晓彤随中国队赴美国参加了NBA全明星啦啦操锦标赛，她和队友们将古老东方文化和现代健美操完美结合，把美与律动展现在观众眼前，让世界健美操赛场上刮起一股“中国风”。

2013年，贾晓彤到潍坊峡山二七一双语小学任教，2018年，组建了健美操啦啦操队。2019年5月，贾晓彤带队参加了在意大利维罗纳举行的2019年意大利国际啦啦操公开赛，潍坊峡山二七一双语小学小燕子啦啦操队在15个国家的1300余名参赛运动员中脱颖而出，获得儿童组集体街舞啦啦操第二名。

作为一名啦啦操专业教师，贾晓彤的育人“舞台”与其他学科教师不同。在学校训练场馆和操场上，时常可以看到她带领学生开展活力训练的场景。训练场地不仅是孩子们掌握技能的课堂，也是她用专业技能践行初心、书写情怀的“三尺讲台”。

竞技健美操啦啦操作为一种高强度、快节奏的运动，对身体素质、身体机能和心理素质都有着较高的要求。但坚韧、拼搏的体育精神早已深深根植于贾晓彤的心中，现在她正将这种精神传承给她的一批又一批学生。

“啦啦操是集舞蹈、体操、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。为让学生在日常训练中更加轻松、有趣，教练不仅要因人施教，还要善于创新训练形式，融入更多趣味活动。”在教学过程中，贾晓彤从动作、队形、表情等各方面对学生进行规范训练，注重强化团队合作，凝聚集体向心力，让学生在提升专业运动能力的同时，增强身心健康。



李润芝

追求完美的啦啦队队长

今年7月29日，在2022-2023年全国啦啦操联赛总决赛上，潍坊医学院潍医之翼啦啦队表现出色，夺得一金一银。作为潍坊医学院潍医之翼啦啦队的队长，“00后”大学生李润芝和她的队友们用实力赢得了不少宝贵的荣誉。

今年刚刚升入大四的李润芝来自淄博，说起与健美操啦啦操的缘分，李润芝说：“那时我大一军训刚结束，学院的啦啦操队吸纳新人，我正好有舞蹈基础，又想尝试新的领域，便报了名。”没想到，李润芝这次不经意的尝试给她的大学生活翻开了精彩一页。

进入潍坊医学院潍医之翼啦啦队三年里，李润芝参加了全国啦啦操联赛总决赛、中国排舞联赛总决赛、全国啦啦操俱乐部联赛和全国啦啦操锦标赛，共获得八项冠军、三项亚军、两项特等奖、一项一等奖和一项二等奖。“获得这些荣誉，我感到非常荣幸。每一次获奖都是教练和我们团队辛勤付出的结果。”在教练眼中，李润芝的个性要强、追求完美，“女生能力相对会比男生差点，但她的动作难度一点也没有降低。”教练王国娇说。

2022年，李润芝成为潍坊医学院潍医之翼啦啦队的队长，带领队友认真练习舞蹈动作，“某个动作练不好的时候，我就慢慢抠细节，一点一点抠。”终于，在2022-2023年全国啦啦操联赛总决赛上，李润芝和队友们再次为学校夺得一项冠军和一项亚军。

为了控制体重，李润芝从来不喝碳酸饮料，几乎不吃任何零食，“如果体重较重，做一些动作会很吃力，而且会有托举的动作，被举的人需要体重轻一些。”李润芝说，虽然如此，她从未后悔选择健美操。因为健美操，她学到很多，包括为人处事、面对困难的态度等，“更重要的是身体强壮了，身体素质变得更好了”。



李润芝在比赛中。(资料图)



王国娇在进行健美操授课。

王国娇

辛勤耕耘的健美操教练

跃起，落下，再跃起，修长的四肢在动感的音乐中尽情地舒展开来，在空中划出一道优美的弧度，王国娇用自己柔软而有力量的身躯呈现了健美操的独特魅力。

在陪伴她度过14年训练时光的教室，王国娇讲述了她与健美操以及与学生的故事，分享了自己不畏困难、不轻易言败、永远昂首前行的力量之源。

今年40岁的王国娇老家是烟台莱阳，高中时见到一位学姐练习健美操，便喜欢上了这项体育运动。“当时那位学姐考入山东师范大学健美操专业，受学姐影响，我也找到了人生目标——学健美操，将来成为一名优秀的健美操运动员。”王国娇说，当时她就读的莱阳九中并没有健美操教练，为了能在大学里学习健美操，她便以田径特长生身份考入山东师范大学体育学院。

进入大学后，因为是田径项目体育特长生，王国娇并没有如愿进入校健美操队，于是她偷偷跑到健美操队的训练场看学姐、学长们训练，“第一次去蹭课就被健美操队教练发现，我被‘请’出了训练馆。”王国娇说，当时一门心思想学健美操，什么困难也难不住她。第二天，王国娇又来到训练场，偷偷躲到角落里看训练。后来，王国娇还是被发现了，但这次教练没有再赶走她，而是被她的执着感动，将她破格收入队。

和学姐、学长们相比，王国娇起步较晚，但她很勤奋、肯吃苦，老队员几遍可以完成的动作，她要练习十几遍，每次都超额完成教练布置的训练任务，决心要将之前比别人少练的部分补回来。

2006年，王国娇以优异的成绩考上西南交通大学研究生，学习体育教育训练学，在这期间，她进一步学习了健美操、啦啦操、体育舞蹈等，并在国家、省级比赛中屡屡获奖。2009年，王国娇进入潍坊医学院工作，当年，她就和其他老师一起组建了潍坊医学院健美操队。

队伍成立至今，王国娇一直作为教练带队，指导了多批队员。十几年间，团队先后获得亚洲大众操节健美操冠军、全国排舞总决赛冠军、中国啦啦操争霸赛冠军、2022-2023年全国啦啦操联赛总决赛冠军等优异成绩。

王国娇说，日复一日的训练，不仅让学生们收获了赛场上的出色表现，也让学生学会做人、懂得进取、自信成长。立足专业教学，王国娇表示，她会全力以赴做好教学工作，让健美操在校园尽展活力，让学生在运动中绽放自信魅力。