

乐活达人

有个辣妈爱跳舞

口记者 闫卫利 通讯员 周晓艳

农民辣妈不但玩转热辣劲爆的舞蹈,还制作广场舞视频,上传网络,这些视频点击率曾达到几百万次,她就是年近50岁的张瑞。



1 舞出精彩

自打孟津县白鹤镇的文化广场建起来后,张瑞的舞蹈激情就有了释放之地。她白天经营自己的小超市,晚上或早上去广场上跳舞。最初她只跳健美操,跳得娴熟了,她觉得健美操跳着没劲儿,于是开始在网上搜索难度较大的全健排舞,跟着视频学,学得不过瘾,她就有一些不满意的动作进行改编。她优美的舞姿惹得镇上的小媳妇们坐不住了,都跟着她跳了起来。于是,她组建了十几人的全健排舞团队。

改编舞蹈首先要排队形、选音乐,然后编舞,超市里生意不忙的时候,张瑞就拿着纸画,第一队走到哪里,第二队走到哪里,脚下动作怎么变化,手势怎么变化,有时一天忙下来还编不了一段舞,但张瑞不气馁,晚上再招呼小媳妇们去广场上演练一番,第二天继续琢磨。凭着这股劲头,张瑞先后改编了《胜利在望》《妈妈恰恰》等舞蹈,一时间白鹤镇广场上刮起了跳全健排舞风。

2012年,她带领11人的“农民辣妈排舞队”参加河南电视台电视剧频道主办的《幸福跳起来》暨首届河南广场舞大赛,与来自我省各地的广场舞高手PK,其中不乏专业舞蹈队。经过初赛、复赛、决赛,最后她们以全健排舞《妈妈恰恰》《胜利在望》征服了评委,取得了全省总决赛三等奖的好成绩。

张瑞说,跳舞不单单是享受动感韵律的过程,更是享受健康生活的过程。张瑞的血压曾经高得离谱,现在她通过跳舞甩掉了10多公斤肉,血压也恢复正常了。



张瑞

(图片由被采访人提供)

2 自制视频

点开优酷视频“轻风曼舞”的空间,近百段广场舞视频展现在眼前,这些视频不仅制作精细,而且进行了视觉化处理,还有背景音乐烘托,让人以为是专业人士制作的,其实这些视频都出自张瑞之手。

张瑞的编舞经验越来越丰富,团队舞技也越来越娴熟,这么漂亮的舞蹈不保留下来有些可惜,张瑞就请人给他们录像,制作视频,可录制的效果不理想,张瑞就开始自己动手学。她从网络上搜集各种制作视频的资料,自己慢慢摸索着做,为了得到老师指点,张瑞先后加了许多有关视频制作的QQ群,向群里的高手请教,再进行尝试。她常常学到废寝忘食的地步,别人来超市买东西,她起身转一圈没给人家拿东西就又坐下了。

经过一番苦学,录像、剪辑、视频合成……这些视频制作技术,张瑞都熟练掌握了。“最初,一天能制作一个视频,现在一天能制作四五个。”张瑞说。如今56网、土豆等视频空间里都有“轻风曼舞”制作的广场舞视频,点击率节节攀升,张瑞也成了网络达人。

“比起之前瞪着天花板发呆,或者看肥皂剧,现在的生活更充实,更有活力!”张瑞开心地说。

本版栏目设置

■都市圈圈:讲述圈里人的故事,展示圈子活动及文化。

■驴行影像:热爱出游的“驴子”,用影像记录途中的酸甜苦辣。

■乐活达人:休闲有高招,玩乐有特长,乐于与他人分享快乐。

■抢鲜播报:洛阳圈子里活动的最新播报。

来,把你的圈子介绍给大家,与更多人分享你的快乐吧!想加入什么圈子,本版愿意帮你实现心愿!

电话:65233688

玩吧QQ群:299563512

抢鲜播报

相约那片海——今年最后一次“爱琴海湾”之旅邀您同行!

“洛阳徒步”户外团队最后一期发队“爱琴海湾”——那个安静的海湾。黄鱼多汁鲜嫩,螃蟹肥美硕大,海螺清甜甘美,大虾鲜活透亮,久居内陆的我们,何曾吃过那么新鲜的海货?让我们一起去享受大自然赋予我们的海滩、海鲜吧,带上我们的孩子,给他的美好而丰富的假期画上一个句号。

活动时间:8月23日至25日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳徒步板块在相关帖子下跟贴报名参加。

洛阳社区板块联谊共赴龙潭峡休闲游开始报名喽!

洛阳社区公益慈善板块版主“丫丫”说,志愿者们周六、周日都奔波在做公益的路上,很少有机会以出游为目的聚在一起,所以,这次组织这样一个活动,是为了让志愿者们放松心情,劳逸结合,希望大家能在游玩中交流,为以后的公益活动注入更多新鲜的血液。真诚邀请更多的爱心人士参加。

活动时间:8月24日

参与方式:登录洛阳社区·公益慈善板块在相关帖子下跟贴报名参加。

享受穿越的乐趣——三姑娘崖原生态环线穿越一日游活动

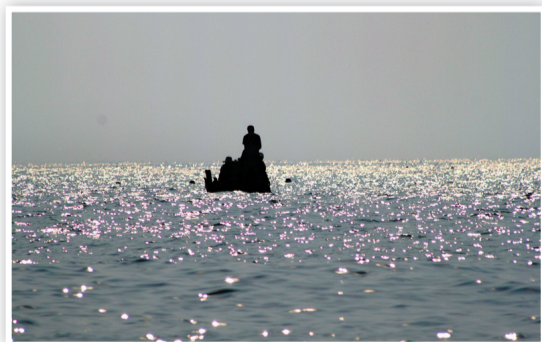
三姑娘崖位于熊耳山腹地,谷深山高,群山环抱,交通闭塞。崖沟两边林木交织,矗立的石柱,奇特的山崖让人流连忘返。这是一处原生态的山崖,安静、幽僻,是户外活动、休闲野炊的好去处。您还等什么?跟随“绿野仙踪”户外团队一起去穿越三姑娘崖吧,感受新鲜的泥土气息,在大汗淋漓中让身体得到放松。

活动时间:8月25日

参与方式:登录洛阳社区·行游天下板块在相关帖子下跟贴报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加活动,网址:<http://bbs.lyd.com.cn/> (崔婕 整理)

海波光影 美丽的景



发帖人:ly小钧
拍摄地点:青岛
上传时间:8月21日

影像絮语:旅游旺季,去哪里都嫌人多。于是,这个双休日我们选择了去青岛龙湾,这是一段被旅行社和游客冷落的海岸线。晨光中,海水波光粼粼,清澈、洁净,坡缓沙细。这里是人们消暑避暑、洗海水澡的理想去处。

驴行影像

凤凰古城 古朴的街



发帖人:洛阳蚊子
拍摄地点:凤凰古城
上传时间:8月15日

影像絮语:近日,我们走进湘西凤凰古城和芙蓉镇,感受了沈从文笔下的边城,体验了苗族风情;在芙蓉镇品尝了米豆腐,观赏了芙蓉镇瀑布,感受了土司王朝文化。