



乐活达人



洛阳代表队获佳绩

“李教练，我们快上场了，赶紧再给我们指导指导！”“李教练，你看看我这个动作是不是不够标准？”“李教练……”在河南省新春广场健身操舞大赛的比赛现场，洛阳代表队的队员们都在找李教练。李教练到底是何人？此人究竟有多厉害？

李建平的宝贝

## 了不起的“李掌门”

□记者 杨柳 文/图

### 1 她坚信“星星之火，可以燎原”

李教练名叫李建平，今年63岁，在洛阳体育舞蹈界很有名，有人称她是洛阳广场舞的“掌门人”。

李建平上学时是学校的文艺骨干，工作后是单位的文艺积极分子。1986年的一天，她上班路过西工游园时，看见有几个人在那里跳舞，便跟人家一起跳了起来。从那以后，她每天都去西工游园跳舞。那时候的舞蹈非常简单，几乎谈不上美感。

李建平开始自编舞蹈，她仿佛天生就是

### 2 不断推出新舞蹈

1991年，洛阳体育舞蹈运动协会成立，李建平成了负责人，经常编新舞蹈在协会里推广，她坚持了25年。

20世纪90年代，没有VCD、DVD，更没有互联网，李建平就用录音机把舞蹈音乐录下来，然后对着镜子编动作。“那时我就跟着了魔似的，吃饭、睡觉都在琢磨舞蹈动作，有时走着路突然想到一个好动作，就立刻在大街上练起来，别人都觉得我是神经病。”李建平笑着说。

后来，网络渐渐走进千家万户，李建平

### 3 大家一起乐最重要

李建平家里有一沓清单，密密麻麻地记录着20多年来她改编的广场舞：古典舞《女儿情》、蒙古舞《蓝色的蒙古草原》、拍打操《兄弟》、健身舞《春天的故事》……她编的广场舞很有特色，将民族舞、爵士舞、芭蕾舞、拉丁舞等舞种的优美动作融入健身操中，加入拍肩、揉腿、扭腰等老年人喜欢的健身动作，既优美时尚，又有锻炼效果，受到广大市民的欢迎。

如今，李建平的体育舞蹈运动协会已成为洛阳的一张名片：市八运会以来的运动会开幕式几乎次次到场；每年的牡丹文化节开幕式都少不了她们的身影；在2011年河南省第十一届运动会舞蹈比赛中，她

跳舞的料儿，伴随着音乐节奏，伸伸手、踢踢腿、扭扭腰、转个圈，一个优美、新颖的健身舞就编好了。因此，李建平成了舞蹈队的头儿，开始教大家跳舞。

李建平的舞蹈编得好、跳得棒，一传十、十传百，很多人向她学习跳舞，学会了再回去教给身边的朋友。

李建平坚信“星星之火，可以燎原”，凭借着最初的一支舞蹈队，经过30年的努力，她在全市已发展了100多支舞蹈队，会员有7000余人。

也赶了时髦，早早就买了电脑，不为别的，就为能在网上搜集舞蹈资料、素材。现在，她学会了利用电脑软件编辑舞曲，这让小记非常佩服。

如今，每个月的最后一个星期日，全市100多支舞蹈队的队长都会齐聚西工体育场，跟着李建平学习新舞蹈。我想，那时的李建平一定气场十足，像个女王，自己创作的舞蹈能传遍洛阳的大街小巷，这是一件多么让人自豪的事啊！

们一举夺得团体冠军和6个单项第一名；在2012年河南首届广场舞大赛中，他们获得金奖……

李建平家里存着很多宝贝：她参加比赛的参赛证，获得的奖牌和证书，每一样拿起来，她都一脸自豪。

体育舞蹈运动协会是个民间组织，没有活动经费，可参加比赛需要服装费、化妆费、交通费，很多时候都是李建平自掏腰包。“我跟老伴现在不缺吃不缺穿，都有退休工资，老伴的钱负责养家，我的钱就全部‘捐献’。”李建平说得很平淡，仿佛这是一件不起眼的小事儿，在她眼里，大家一起健身一起乐，才是最重要的。

### 怡情乐园

赞！洛阳代表队在河南省广场健身操舞大赛中获佳绩

## 广场舞的新境界

□记者 杨柳 实习生 刘雅培 文/图



洛阳代表队跳《中国美》

18日、19日，2016年河南省新春广场健身操舞大赛在我市举行，全省24支代表队在规定的动作套路比赛和自选动作套路比赛两个项目中展开角逐。经过激烈比拼，洛阳代表队获得自选动作套路比赛一等奖、规定动作套路比赛二等奖，为洛阳争了光。

洛阳代表队共有参赛队员12人，平均年龄55岁。他们是如何走到一起并取得骄人的成绩的？

### 业余舞者PK专业选手

18日、19日，洛阳新区体育馆里舞曲飘扬，热闹非凡，来自全省24个地市的队员们身着盛装，伴着优美的旋律，跳起动感十足的健美操。轮到洛阳代表队上场时，观众席上立即爆发出热烈的欢呼声：“洛阳队，加油，洛阳队，加油！”

在规定动作套路比赛中，洛阳代表队选择的舞曲是《中国美》：队员们身着红绿相间的表演服，动作轻盈、舞姿优美，赢得了现场观众的一片掌声。在自选动作套路比赛中，洛阳代表队选择了《全国都在跳》这支舞曲，队员们身着天蓝色运动衣，精神抖擞。他们的动作整齐划一，柔中带刚，征服了全场观众和“挑剔”的评委，最终获得自选动作套路比赛的第一名。

这次大赛对参赛队员的年龄要求为30岁至65岁，与很多地市年轻、专业的舞蹈队员不同，洛阳代表队的队员都是业余选手，年龄也偏大，却

能在比赛中秒杀专业选手，这与他们的辛勤训练分不开。

### 一个动作练上几十遍

说起洛阳代表队，就不能不提洛阳体育舞蹈运动协会，该协会成立于1991年，最初只有十几个站点，如今已发展到100多个站点7000多名会员。

这次代表洛阳参赛的队员就是从这100多支舞蹈队中选拔出来的，其中不少人是舞蹈队的队长、教练，还是国家级社会体育指导员，基本功扎实，每个人都“棒棒哒”。

在《全国都在跳》这个舞蹈中，难度最大的要数结尾时的几个动作，有柔美的傣族舞蹈元素，有豪放的藏族舞蹈元素，还有活泼的新疆舞蹈元素，要保证12个人动作一致，着实不易。有时，一个动作要练上几十遍，每次练完大家都是一身汗，但为了比赛，没有一个人喊苦叫累。

功夫不负有心人，洛阳代表队在本次广场健身操舞大赛上获得佳绩，队员们捧着奖牌，乐开了花。

如果您想看洛阳代表队在比赛现场的精彩表现，请扫描二维码。视频文件较大，请在有Wi-Fi的环境下观看。



洛阳晚报 招聘专栏 热线: 65139977 65139988

## 巨龙537医院医护型养老中心

洛阳巨龙537医院投巨资修建一所集养老、医疗、康复、护理为一体的综合性养老机构。占地面积数十亩，环境幽雅、舒适，设施设备应有尽有。我院拥有专业医护团队100余人。为自理、半自理、老年痴呆及完全不能自理的老人，提供24小时的全方位服务。

精神科医生3名 内、外科医生10名

咨询电话: 63766667 治疗褥疮有特色 免费车接车送  
地址: 瀍河回族区杨文巨龙医院(原537医院)坐41路车终点站即到