

自学舞蹈,免费教课,考取国家级社会体育指导员

这身段,这舞姿

谁能猜她五十七?



达人资料

姓名:郭静花

年龄:57岁

爱好:教了近30年广场舞,如今经常带学生到县里或景区表演,爱拍舞蹈小视频

□本刊记者 宋扬

郭静花穿着橘色的运动装,看起来精神又干练。

她扎着马尾辫,化着妆,虽然已年近花甲,但挺拔的身姿和自信的气质,透露出些许不凡。

郭静花是一名比她还大一岁的学生推荐给我的。“我们这个广场舞的老师专业强、人品好,非常上进,还考了社会体育指导员呢。”这个学生语气里充满骄傲。

1 考取社会体育指导员,免费教舞

郭静花是中钢耐火的退休职工,从小就爱跳舞,但是她没受过专业训练,只能在厂里搞文艺活动时,成为群演中不起眼的一员。“我跳舞全凭自学,只要热爱,啥都难不倒我。”她说。

20世纪90年代初期,广场舞开始出现,郭静花加入其中,成为我市最早的一批广场舞教练之一,同时也加入了市体育局下属的体育舞蹈运动协会。“我们爱好体育舞蹈的人不定期进行学习、交流、培训,在那里我知道了社会体育指导员这个身份,便积极备考。”2006年,郭静花去武汉体育学院参加培训,考取了国家级社会体育指导员。

从最早每天在原洛耐俱乐部门前教舞,到现在固定在郑

州路办事处洛耐社区晨练点教舞,郭静花的教舞之路已走过了近三十载。

“我的学生有2岁多的小娃娃,也有80多岁的老人。”郭静花说,自己不仅爱跳,还爱教舞。“很多人以为广场舞没什么技巧和风格,其实不是这样。”她说,在武汉体育学院培训后,她知道了做不同的运动要穿不同的鞋子,而且广场舞跳不好也会伤膝盖,她还创造性地将民族舞蹈法融入广场舞。

郭静花目前带的学生有30多人,大家每天早晨6点40集合,跳到8点。除了每人每月的5元音响费,郭静花不收学费。

2 周边游玩,拍小视频、交流舞蹈

郭静花的舞蹈队成员以50岁至70岁的人居多,最近她经常带12名队员拍舞蹈小视频。

“我们先去了吉利区,在潘安公园及大河古渡文化园门前,和那边的一支舞队交流学习,拍了不少美照和视频。”郭静花说,后来她们又受邀去新安县的懈寺村交流表演,回程时去了龙潭大峡谷。“我们过河时,踩在石墩上都是用舞蹈动作过河,郭老师还能一脚跨着栏杆,一脚踩着石壁拍

照呢。”郭静花的学生对老师扎实的基本功很是佩服。

在中国花园的荷塘边,穿上红色的民族小袄、白色纱裙,徜徉在荷塘中,拍摄了《微山湖上》的舞蹈视频;在兴洛湖公园,穿上黑色上衣、蓝色长裙,跳起《桥边姑娘》,还在仿古长亭里穿红色汉服,拍下《美人吟》舞蹈视频……“每到一处,我和学生们就成了风景里的风景,可开心了。”郭静花说。



郭静花在龙潭大峡谷的拍照造型

3 购买服饰,就选便宜实惠的

虽然和学生们情同姐妹,但“亲姐妹,明算账”。郭静花让记者看了她们外出旅游、录视频时签的协议。为了避免纠纷,协议里写道:“要求身体健康;途中不做危险动作;对自己的身体情况要足够了解等。”

“越是把话说明,我们才能处得更好、更长久。”郭静花解释,“我们外出时开3辆私家车,大家都会将油费分摊给司机,吃饭AA制,这样大家都无怨言。”

她们跳舞的服装,一般由郭静花在网上挑选几款,然后发群里让大家商定。“我都选便宜实惠的。”郭静花指着照片上的衣服:貌似高贵的酒红色连衣裙49元,红色小袄25元,白色纱裙30元……郭静花说,正是因为大家感情真又处得好,她在跳与教中,不仅收获了健康与友谊,还有满满的成就感。

(本文图片由受访者提供)



初冬时节,学学自制金橘雪梨汤

□本刊记者 马硕丹文/图

冬季常常很干燥,给家人和自己做上一碗金橘雪梨汤吧。金橘有止咳、利咽的功效,雪梨有清热、润肺的作用,两者搭配做成的饮品,不仅美味还健康。

做法:

1. 把雪梨去皮,对切成两半,把核去掉,然后切成小块。
2. 金橘清洗干净,在表面切十字形。
3. 锅内加入适量的水后煮开,然后放入雪梨和金橘。
4. 再次煮开后,放入冰糖,也可以加入红枣和枸杞。适当搅拌,使冰糖溶化。
5. 沸腾后转小火,然后慢炖半个小时左右即可。



准备食材



金橘雪梨汤搭配小食

绘制 吴芳

郭静花的舞蹈队成员