

寻找十堰最美长者

十堰市委老干部局、十堰日报社联办

跳拉丁舞圈粉无数
六旬老人

“one、two、three, 注意扭胯、抬手、转身……”伴随着节奏明快的音乐和标准的站位,眼前这位花白头发的拉丁舞者王学农让记者赶到诧异:因为从他的一颦一笑和刚劲有力的动作中,很难看出他已年过六旬。记者还了解到,他屡次参加国内多项拉丁舞大赛,是一位很优秀的舞者。如今,已经退休的他在十堰市老年大学任教,并被返聘到汉江师范学院继续担任拉丁舞老师。

■文、图/记者 杨天娇

痴迷拉丁舞20多年

今年64岁的王学农原是汉江师范学院的一名体育老师,做着与拉丁舞完全不相干的工作。“上个世纪90年代,拉丁舞才进入中国,那时候我还是通过中央电视台上播放的新闻看到的。”王学农坦言,自己并不喜欢舞蹈,但教师的敏锐观察力让他关注到这一项运动,果然没过多久,拉丁舞开始盛行。凭借着敏锐的观察力,王学农开始跟着电视学习拉丁舞。“体育事业是在不断发展的,不能只局限于传统的教学模式,要一直与时俱进。”抱着这一思想的王学农开始接触拉丁舞。

2001年9月,王学农前往广州的高校培训学习,在学校里看到很多学生跳拉丁舞,而且学校也会组织专门的俱乐部进行拉丁舞教学,眼前的一幕幕震撼了王学农。“我也情不自禁加入了舞蹈的队伍,白天跟着他们一起跳,晚上去学校俱乐部学习。”从9月到次年2月,前后几个月的时间,王学农彻底被拉丁舞“征服”。

从2005年开始到2015年,前后10年的时间,王学农不断外出学习拉丁舞,每年也会参与大型比赛。“拉丁舞是体育竞技舞蹈,只有参与比赛才能更好的学习,而每一次获得好成绩时我也会热血沸腾。”王学农说,这样的进步让自己越来越喜爱拉丁舞。

2007年,汉江师范学院开设社会体育教育专业,主攻体育舞蹈方向,王学农就成了拉丁舞老师,而他的生活每天都与拉丁舞相关。

“拉丁舞是舞苑中的佼佼者,被称为立体的画、流动的诗、活的雕塑。只要你跟着音乐跳起来,你就觉得自己是一个18岁的小伙子,那种感觉太美妙了。”王学农坦言,20多年的时间,自己从不喜欢舞蹈到痴迷拉丁舞,生活也发生了巨大改变。

在老年大学教授拉丁舞

高跟鞋、舞蹈服、扭动的舞姿,在十堰市老年大学拉丁舞班上,王学农正站在“C位”带着其他老学员跳舞,而这也是他从事拉丁舞教学的第14年、在老年大学担任拉丁舞老师的第4个年头。

2017年9月,市老年大学决定开设拉丁舞班,在学校工会的推荐下,即将退休的王学农担任拉丁舞班的老师,从此开始了老年学员的拉丁舞教学。在王学农的拉丁舞班里,他的学生也个个年过半百。没有柔软的腰肢,没有灵活的步伐,这群老人却偏不服输,一定要学这个似乎只有年轻人才有资格玩的“游戏”。从几个学生开始到如今两个教室都站不下,王学农用自己的热情感染老年学员。

“在教学中,我不是站在前面不动,我是先跳起来,用我的热情

感染大家。”王学农说,这就是我的教学方法,每节课总是自己反复多次带着老年人学习。“老年学员不同于大学生,他们的肢体摆动和力量都相对较弱,学习速度也会稍慢一些,这时候我就要多跳,引导他们也跳起来。”而这一方法也让王学农所带的班级备受欢迎。

“在老年大学里教学,更让我感受到老年人对拉丁舞的热情。”王学农说,在班上,有不少老年人都是没有基础的,他们凭借的是一份对舞蹈的热爱。“有个王阿姨,她家有老人要照顾,外孙女也刚出生,即使在这样的情况下,她还是从不落下一次课,动作也掌握得很好,我倍受感动。”王学农告诉记者,这样的学员在拉丁舞班可不止一位。

拉丁舞分为伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛五支舞,最需要的是认真和吃苦的精神。王学农说,记忆最深的是2019年国庆前,当时接到了任务是由老年大学的拉丁舞班代表十堰老年拉丁舞团队录制一支舞蹈的短视频送到全省参赛。“从接到这个消息到录制完成只有不到3个月的时间,30多位学员最终交上了一份满意的答卷。”王学农说,一周只有一节课,那时候为了练好舞蹈,学员们经常私下聚在一起在大学的校园里找一块空地排练。一个动作多次重复,每个细节都严格把关,最终顺利完成了录制,并取得了好成绩。

一天不跳浑身不自在

拉丁舞练久了,王学农精神气儿十足,坐着的时候,腰紧绷着,背也挺得笔直,两只手交叉放在腿上。聊到高兴处,王学农还秀了一个舞蹈动作:手指尖绷直,摆出兰花指手势,从两侧慢慢抬高,同时摆胯,尽显火辣身姿。

王学农告诉记者,尽管自己是拉丁舞老师,但对拉丁舞的学习还没有止步。“拉丁舞一直在不断更新,我自然也要紧跟着潮流。”平日里,王学农除了在学校和老年大学上课外,也把提升自我的能力当成一项重要工作。

“这么多年来,跳舞已经成了习惯,有时候不跳一跳都会感觉浑身难受,疫情期间被隔离在家也没闲着。”王学农说,在2020年一年内,因为没有线下开课,王学农的时间都放在学习舞蹈上,每天在网络上学习新舞,练基本功,为学生上网课,生活同样丰富多彩。

采访最后时,王学农向记者说出他最大的心愿,他希望通过自己的教学让更多老年人了解拉丁舞,跟着动起来。“我会坚持跳到自己跳不动的那一天,也希望所有的老年人也跟我一起动起来,不仅是为了充实退休生活,更是为了强身健体,活出精彩的老年生活。”



王学农在练习拉丁舞。