

老友学堂

跟老年大学刘老师学模特步 走好猫步分三步



刘月英老师

时下，越来越多的中老年人喜欢走模特步，你看，在老年大学课堂、各区群众艺术馆、社区教室，还有一些自发的中老年艺术团队，模特学员总是人数较多的一群人。在哈尔滨老年大学从事十余年模特教学的刘月英老师称，现如今，学走模特步并不是身材高挑的年轻小美女的专利，更多的中老年人，包括那些身材并不完美的人，也已经是模特圈里的时尚达人。其实，只要喜欢，坚持练习，走好模特步并不难。刘老师说，以下三个动作是初学模特步必练的基本功。

走模特步时一定要抬头挺胸，脖子伸直，眼睛平视前方；双肩向后打开，双臂自然下垂，腿和腿之间的缝隙不能太大，双脚呈45度。

双手叉腰腰部立起

挺胸抬头目平视时，腕部向下双手叉腰，此刻要收腹、立腰、臀提起，大腿内肌紧缩，双脚下踩。找到一种头部尽量向上顶、脊椎往上提的感觉，同时配合顺畅的呼吸，这就是标准的挺立站姿。特别要注意的是，在刚开始练习走模特步时，双手叉腰动作要持续练习一周左右，之后再双手放下，进行双臂摆动练习。

身体直立双肩落下

很多中老年人或许已经开始驼背，

迈大步走直线

前脚伸、后脚蹬是走模特步的基本要求。练习简单的步伐时，双脚要走直线，可以踩着地面上的明线练习。先走左脚，走八步停下，这时正好是右脚支撑在地，左脚轻点地，左膝盖向里扣，停一个节拍，然后向前出左脚，右脚向前迈，准备转体；转体时要注意先转身子再转头

部。刚练习走模特步时迈步子要大一点，不要走小碎步，步子大形态好看，小碎步不容易走出风度来。当然了，一定要和着音乐节拍练习走，节拍踏上了，自然就能走出韵律感，美感也就出来了。

刘老师说，如果你喜欢走模特步就马上参与，这便成功了一半。不要考虑自己的身材条件，只要想学就去走猫步。要有自信，相信自己的步伐。

怎么样，跟着刘老师走起来，T台上，下一个最炫酷的就是你。

◀刘月英老师在指导学员练习。

□本报记者 程世欣

开心时间

【手机坏了】

老爸的旧老年手机坏了，我给他买了新的智能手机。

没过几天，老爸跟我说新手机坏了，进水了。

我问他是不是手机掉水里了。

他说：“不是。你不是说这个手机可以切水果吗？正好今天家里来客人买了一个西瓜……”

智慧树

【脑筋急转弯】

1.为什么飞机飞那么高都撞不到星星？

2.“我最重的时候是85千克，可是我最轻的时候却只有3千克。”当老张向别人说这件事情的时候，别人都不相信。请你想一想，这可能吗？

【趣味益智题】

1.有一个年轻人，要过一条河去办事，但是，河面上没有船也没有桥。于是他便在上游游泳过河，只一个小时的时间，他便游到了对岸。当天下午，河水的宽度以及流速都没有变，更重要的是他的游泳速度也没有变，可是他竟然用了两个小时才游到对岸。你知道这是为什么吗？

2.草地上画了一个直径10米的圆圈，内有一头牛，圆圈中心插了一根木桩。牛被一根5米长的绳子拴着，如果不割断绳子，也不解开绳子，此牛能否吃到圈外的草？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

教你玩儿

小游戏嗨起来 当一回老小孩儿

生活处处有乐趣。笔者搜集了一些有意思的小游戏，有的适合单人玩，有的适合多人玩，既动脑又动手，还能增进亲情、友情、邻里情。赶紧在家里找找材料，玩起来嗨起来，做一个快乐阳光的老小孩儿。

天气预报 几个人围一圈，由其中一人发起口令，“小雨”拍肩，“中雨”拍腿，“大雨”鼓掌，“狂风暴雨”跺脚。做错动作的人需要接受相应的惩罚，然后再发起口令继续。此游戏可以帮助老人快速思考，并活动全身部位。

拍七令 多名老人围坐一起，从1至99报数，当有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍一下手或桌子，再由下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错，则惩罚他进行表演。

偏不这样做 别人给你一个指令，但你偏偏要做相反的事。例如，听到指令“向左转”偏向右转，听到指令“向前”偏退后之类，用这种方式来训练自己的反应能力。

看颜色说字 准备彩色的纸张，在纸上写表示不同颜色的字，例如红色的纸，在上面写个“蓝”字；绿色的纸，在上面写个“红”字。然后看着这张纸马上说出纸上的字。

叠报纸 将两张打开的报纸放在地上，每张报纸上站5个人（一个小组），每个小组派一名代表与对方先进行剪刀石头布，输掉的小组将脚下的报纸对折后再站在上面（所有人的双脚只能站在报纸上），直到其中一方站不上去为止。
□张伟群

炫耀一刻



篆刻

作者 董梅
青萍结绿

书法

作者 史洪波
德器有至用
道心在唯微

微信冲浪

小小微信真奇妙，不分东南西北中。千里之外能传音，万里之遥显真人。传情达意无障碍，日夜值班不叫苦。不违规来不违法，想晒你就尽情晒。

□祝乐

上网感怀

一屏在手寰球小，四海归胸世界新。学富五车无障碍，才高八斗有门津。网中会友多知己，楼上疏亲少近邻。学贯古今长见识，畅游中外爽精神。

□田草



国画临习《玉面婵娟》

作者 徐颖