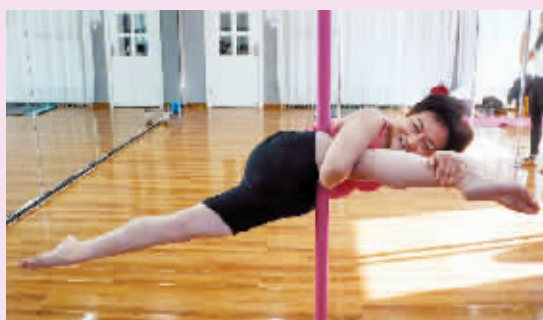


“硬核奶奶”空中跳舞 状态不输年轻人

62岁开始学钢管舞 68岁获空中瑜伽比赛冠军



▲吊环动作不含糊。



▲空中一字马。



▲钢管舞动作。

年轻时种下舞蹈梦 遗憾一直没机会学

张元凤今年69岁，江苏苏州人。小时候，看到弟弟爬树，她也跟着一起爬。当时，身边的女生都喜欢跳皮筋、跳绳和踢毽子，但“假小子”张元凤却喜欢爬树、吊环和单杠。“我好像一直很喜欢那种在高空俯瞰地面的感觉。”张元凤说。

谈起与舞蹈的结缘，张元凤说是年轻时在一本新潮的杂志上看到了钢管舞的图片，“我觉得舞者在高空变换着各种高难动作起舞很酷，便种下了舞蹈梦，但那个年代学舞蹈的人很少，所以一直没有机会学习。直到36岁那年，有个会跳舞的同事教我跳了国标舞，我才是舞蹈入了门。我学会后还带着老公去跳舞，感觉那是纯粹的快乐。”

张元凤告诉笔者，自己45岁从单位内退后，便到苏州第一百货商店帮别人卖衣服。此后多年不停地打零工，一直工作到了60多岁，“我现在得带孙子，就不再出去工作了，也正因如此，我有了充足的时间，便可以认真地学习钢管舞了。”

张元凤精神很好，说话也中气十足，张元凤说，很多人觉得她60多岁了才学钢管舞是“逆生长”，“其实我感觉，我一直是这样一个人，我快30岁时才结婚，在当时属于晚婚，现在同龄人的孙子都上高中了，我的孙子才上幼儿园，但我一直很享受这种‘逆生长’，我觉得每个人都有自己的活法，只要自己活得愉快，就没有遗憾。”

62岁才开始学钢管舞 考取钢管舞和空中瑜伽教练证

62岁那年，张元凤儿子的同学开了一家舞蹈房，她便让儿子问同学，“像我妈这么大岁数，能学吗？”对方回复：“可以，你妈妈好时尚。”于是，张元凤就报名了。第一次跳钢管舞时，张元凤便有一种似曾相识的感觉，“就像小时候爬树一样，在高空俯瞰地面，那种感觉很奇妙。”

在“空中”倒立、劈叉、旋转飞舞……身穿一袭红衣的69岁阿姨身姿轻巧地完成了一系列高难度动作。这位在空中跳舞的“硬核奶奶”名叫张元凤，她62岁开始学钢管舞，前不久还在浙江嘉兴一个空中瑜伽比赛中获得冠军。张元凤说：“跳舞让我变得更自信，我觉得自己不比年轻人差，我要跳到跳不动为止。”



教练证书和奖杯。

▲张元凤年轻时候很时髦。

62岁才开始学钢管舞，周围的朋友都表示很诧异：“你这么大年纪了还学钢管舞？”起初，胸、腰和肩胛骨打不开，张元凤就请教老师，然后刻苦练习。下不去横叉，就让老师帮忙压，即使常常压到脸都红了，她也很少喊疼，就这样天天练，练了三个月，张元凤终于能下横叉了。

平时，张元凤会用小区的健身器材压腿，做引体向上，练倒立，她最久可以做15分钟的平板支撑。学员们纷纷感叹道：“阿姨的体能真的很厉害，我们年轻人都不如你。”

爵士舞、拉丁舞、肚皮舞……张元凤在舞蹈室学了十种舞蹈，最近在学傣族舞，她说：“我喜欢跳舞，学了很多种舞蹈。年轻人能跳的我也能跳。”张元凤感觉自己并不比年轻人差，她最喜欢的是钢管舞，平时还喜欢唱歌、游泳、转呼啦圈、打羽毛球等。

有一次上钢管舞课时，学员都到齐了，老师却临时有事来不了了，学员都让张元凤代课。作为舞房中年龄最大的学员，张元凤表示自己代不了，后来老师拜托张元凤代课，张元凤就带着学员进行了20分钟体能训练，再教他们爬杆。

张元凤学跳舞的初衷是健身，跳舞后，支气管炎好了很多，现在基本不怎么犯病，整个人也更自信了。

去年十月，张元凤开始着迷空中瑜伽，开始练习吊环，空中瑜伽的动作难度比较高，在空中要靠手用力，腿也要发力，用力绷脚，否则膝盖就会弯。因为年近古稀，老师会对张元凤有特殊的关照，不让她做高难度的动作，张元凤就偷偷做，还主动要求老师对她严格一点。

有时，即使跳得腿上青一块紫一块，跳得腰酸背痛，伤痕累累，张元凤也从未想过放弃。虽然年龄不占优势，但内心有股狠劲的她在练舞的过程中付出了比年轻人更多倍的努力。备战空中瑜伽比赛的一个多月里，她每天都去舞房练三个半小时，有时候，她会整天都泡在舞房里，从早上9点一直到晚上9点半。

“只要在地上做好动作，在空中就能做好。”张元凤说，练空中瑜伽，身体的柔韧度一定要好，她做一个“飞人”动作时，起初手臂一直按不过去，于是先在地上练基本功，拼命练，才完美地完成了“飞人”动作。记动作

有困难时，张元凤会在网上搜索一些空中瑜伽的视频反复观看，看到跳得好的动作，就请老师教；家里没有钢管，就先练倒立。

“中老年人一般就跳跳广场舞，但我觉得广场舞没有挑战性，我喜欢刺激的。”张元凤说，身边没有同龄人学钢管舞和空中瑜伽。“阿姨，看见你，我就有了动力。”一位刚学跳舞没多久的姑娘，本来因为腿太疼了打算放弃，后来看到张元凤这么大年纪都能做出许多高难度的动作，就坚持下来了。张元凤还是舞房的“网红奶奶”，舞房的老师将张元凤跳钢管舞的视频发布在社交媒体上，引来六十多万点赞，有人看到张元凤跳舞的视频，也开启了自己的“舞蹈生涯”。

目前，张元凤已经考取了钢管舞和空中瑜伽的教练证书。

获空中瑜伽比赛冠军 还要参加中国空舞锦标赛

去年11月13日，张元凤获得了中国嘉兴“艾斯杯”首届空中舞蹈大赛老年组冠军，她也是赛场上年龄最大的选手。

张元凤身穿一袭红衣在空中完成了倒立、劈叉、旋转等高难度动作，当着几百名观众的面表演了一分钟的拉丁舞和四分钟的空中瑜伽。回忆起比赛时的情景，张元凤说：“聚光灯打在我身上的时候，我非常享受，我每做一个高难度的动作，观众就会为我鼓掌。跳完后我太激动了，还走错了方向。”

27岁的高空舞蹈老师李宇诺教张元凤跳了4年的舞，他对笔者说：“张阿姨平时的表现非常积极，乐于助人，她的身材和皮肤的变化都挺大的，体质也变好了，也更自信了。中老年人出来跳跳舞、健健身对身体有好处。”

现在，张元凤想让更多中老年人加入舞者行列，“我身边的好几个朋友都不敢跳舞，中老年人如果不喜欢钢管舞、空中瑜伽这类对体能要求比较高的舞蹈，也可以跳广场舞锻炼身体。”今年，张元凤还计划参加中国空舞锦标赛。“只要身体条件允许，我要跳到跳不动为止。只要有前进的方向和目标，什么时候开始追梦都不晚。”张元凤说。 □张毕荣 周明演