



校园文萃

美文 绘画 书法



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2025.3.25 星期二
责编:张连利
邮箱:sdlbwb@163.com

简雅语文专栏
JIANYAYUWENZHUANLAN



【教师作品】

挑战不可能

邹平市黄山实验初级中学 孙燕

“人生最大的乐趣,是在不断攀登过程中挑战自我,战胜自我,将不可能变成有可能。”挑战不可能,一切皆可能。暑假前如果有人说“咱跳个傣族舞吧”,我一定会当笑话听。可是这个暑假,我们一群跳广场舞的姐妹却完成了这个挑战,将不可能变成了可能。

学不会的高难度动作

当夜幕降临,政务广场响起节奏明快的音乐,胖瘦不一、年龄差距不小的姐妹们开始跟随音乐跳起欢快的健身操。别看动作没什么难度,实则每一下都倾注了十足的力气,因为夏天的缘故,一曲之后就暴汗。我喜欢这种运动,不太用脑子,四肢却能得到充分锻炼。当任会长提出让我们学习傣族舞参加广场舞大赛时,大家都纷纷摇头,毫无舞蹈基础的我们怎么会跳专业舞蹈?

任会长说一般的健身操很难夺冠,于是她专门请了舞蹈老师张老师来教我们。第一天,张老师说大家不要担心,咱先练习手指动作,大拇指和另外四个并拢的手指成九十度。于是我们开始掰手指,以前怎么没注意手指这么硬呢?左手捏住右手四个指头掰一会儿,再换过右手来掰,直到把手指掰酸,还是不像样。

张老师说傣族舞的基本动作是三道弯。手伸出去胳膊这里要一道弯,大拇指朝前,另外四个指头并拢朝下。仅仅手指动作,无论大家怎么练,四个手指就是下不去。左手同样的动作,紧贴左胯,胳膊要夹紧,紧贴胳肢窝。左胯最大限度往左扭,右脚尖点地,天哪!就这一个动作,急得姐妹们汗都下来了,还是做得不到位。虽然张老师不断鼓励我们,说我们有天赋,姿势也有模有样,但我们还是心虚。以前学健身操觉得自己学得快,可是练了一晚上傣族舞基本动作,怎么觉得好像进入了另外一个世界,三道弯做下来自己却信心大失。

至于蹲马步,头往右低,我直接做不了。苍天啊!我的脖子怎么这么硬,老师要求头向右再往下低,我竟然有眩晕感。如果说前面的动作我做得僵硬的话,这个动作我简直想都不敢想。

于是和张老师说这个动作我做不了,老师温温柔柔地一笑:“尽力做就行。”我心里可不这样想,接下来大脑开始不断运转,暑假我找谁来替我跳这个舞蹈呢?身高胖瘦和我差不多的?还得有时间的?将我学舞蹈的朋友,学生,甚至朋友的孩子都想了一圈,想得我脑壳都疼了,也没想起一个合适的人选。唉!等着被老师淘汰吧。

动作练得前



AI生成

所未有的艰难,回家我照着镜子练习,一想起张老师那优美的动作,满心的沮丧便如潮水般将我彻底淹没。偷看我练习的丈夫忍笑忍得辛苦,但他仍然鼓励我:“刚开始学动作不可能好看,你尽量跳就行。”我一想,人家学了那么多年舞蹈,咱要是一学就会,那太不公平了。

听不出的音乐节奏

动作虽然难做,但是有了张老师的鼓励,任会长的督促,多少有了点信心。虽然姐妹们每次练完第二天都腰酸,胯疼,膝盖红肿,但是我们终于能跟上老师喊的节拍了。张老师非常高兴,说我们的表现远远超出她的预期。自此,大家信心倍增。

张老师说咱可以配上音乐跳了。当音乐一响起,我们都傻眼了。《陶醉了》几乎没有歌词,而且没有重复的节奏,完全听不出节拍。

张老师领着我们开始边听音乐,边数节拍,还得指导我们跟上节奏。我们一开始是茫然的,跟着张老师的节拍迷迷糊糊地做动作,一遍又一遍,张老师嗓子都喊哑了,来来回回地指导动作,到最后累得蹲在地上再也站不起来。因为有单膝跪地的动作,我虽然戴了护膝,但是我的左膝盖仍有乌青。功夫不负有心人,不知练了多少遍,我们好歹能跟着音乐跳下来了。

跳不齐的统一动作

《陶醉了》这首傣族舞蹈难度颇大,不必说专业的舞蹈动作难做,也不必说听不出的音乐节奏,单单是17个人排成一列做上下抬手的动作,就让人头疼。

一起抬右手,抬手速度要一致,手势要一致,停顿要一致,左手在下方,姿势和高低也要一致。仅仅这一个动作,张老师动了不少脑筋,为了让动作更利落,尽显飒爽,张老师让我们一个拍子就抬上去停顿。随着练习次数的增多,奇迹

慢慢发生了,我们的动作渐渐整齐起来,再也不是当初那副毫无章法的模样。

动作对手的要求高,腿的动作也不好做。我习惯了左脚朝外扭胯,这样不累,可是被张老师看到后及时给我纠正,傣族舞的美就在这道弯,我低头用眼角余光偷偷瞄别人,大家姿势一致真的很好看。只是每次练完,我的胯部便如被细密的针反复刺过一般,酸痛感一阵接一阵,好似在无声抗议这高强度的训练。

为了跳好这支舞蹈,任会长给我们请老师借舞蹈房并时时督促,张老师为了练好动作动了不少脑筋。因为是集体项目,一缺人就不好训练,所以姐妹们也克服了很多困难。陈雷像班长一样包揽了大大小小的事务,小平姐训练完还得上去照顾生病的老人,马姐陪大姐做手术后来不及休息就投入训练,小玲姐儿子要结婚也不敢耽误练习,夏姐经常因为训练耽误接儿子,小胡磕破大腿都没请假,春燕肠胃不好生怕耽误训练经常硬撑着,明月、爱萍、张月、超群经常带着孩子去训练,孙丽和思源经常是连饭都顾不上吃直接从班上到舞蹈房。我们几个人事情少点,每次都是成颖开车转一圈拉着我们早早到舞蹈房开窗通风。我们齐心协力,为了一个共同的目标,克服所有困难,反反复复地练习,不停地练习。

一首《陶醉了》让我体会到:台上一分钟,台下十年功。不管干什么,要做到挥洒自如,背后都是不为人知的努力和付出。这个暑假我们收获很多,学会了一支傣族舞,在山东省广场舞大赛中取得第一名的好成绩,收获了真挚的友情,最重要的是我们每个人挑战了自己,将不可能变成了可能。

卡内基经常提醒自己:“我想赢,我一定能赢。”结果他真赢了。原来当我们信念够坚定,并愿意付出足够的努力时,会将所谓的“不可能”变为“可能”。

