

运河区朝阳小学四年级学生金子恩——

“习舞”路上不畏难

本报记者 陈燕



5月26日,在第三届河北省体育舞蹈分站赛(沧州站)暨2024沧州市体育舞蹈城市公开赛中,朝阳小学4年级6班学生金子恩获得14岁精英组拉丁舞二等奖。

这不是他第一次获奖了,而且这次参赛他面临了两大挑战,一是10岁的他报名参加14岁精英组的比赛,二是赛前集训时他的背部肌肉拉伤了。赛场上,他忍着疼痛,坚持完成了比赛。

赛后,金子恩有些失望地说:“没有达到我的预期。如果不受伤,我发挥得肯定会更好一些。”

练拉丁舞多年来,他懂得了坚持,收获了成长。“穿上舞鞋的那一刻,我感觉自己整个人的气势噌噌往上长……”金子恩说,他喜欢尽情舞蹈的感觉,喜欢赛场上闪亮的自己。

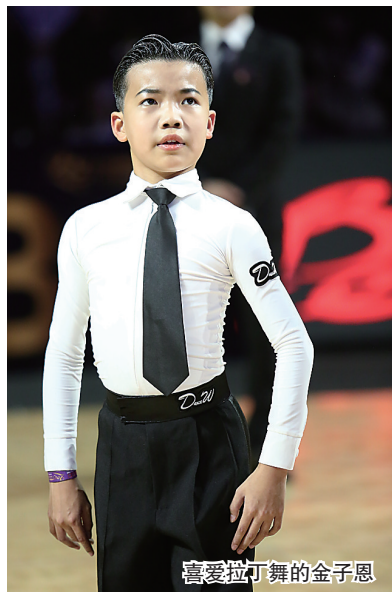
咬牙坚持

金子恩是从上幼儿园时开始接触拉丁舞的。那天,妈妈带着他送妹妹去一个舞蹈班试课,他一下子就被拉丁舞这种充满热情又酷酷的舞蹈吸引了。于是,他报名开始学拉丁舞。

练拉丁舞是一件很辛苦的事情。拉丁舞属于体育舞蹈项目,要训练体能,练习仰卧起坐、平板支撑、高抬腿、开合跳等。

金子恩说,他们训练时,每10分钟练一项体能训练项目,不间断地连续做;平时的热身训练也挺难,开肩、开胯、绷脚背、压膝盖……如果遇到赛前集训,训练强度会更大。

有一次在舞蹈课上,教练教他们一个单脚转的舞蹈动作。起初,金子恩总是做不好,但他没有气馁,一遍遍反复练习着。下课时,他竟然吐了。



喜爱拉丁舞的金子恩

不管训练多苦多累,金子恩都没有想过放弃。练舞蹈难免会受伤,比如背部肌肉拉伤、骨头错位、膝盖受伤等。遇到这种情况,金子恩总是咬牙忍着,坚持到下课。就算上场前发烧至38℃多,他也没有退缩。

金子恩说:“我喜欢在赛场上尽情舞蹈的感觉。”

全身心投入

付出就有回报。金子恩的坚持不懈和刻苦练习,让他不断进步。他跳得越来越好,开始参加各种舞蹈比赛。

金子恩上1年级时,去济南参加了一场国际标准舞精英赛。

这是他第一次参加全国性的比赛。站在赛场上,面对来自全国各地的优秀选手,他很忐忑,生怕自己跳不好。但当参赛的舞蹈乐曲响起来时,他忘记了紧张,全身心地投入到了舞蹈中。

比赛中,同组的参赛选手都是带着各

自的号码牌在赛场中一起舞蹈,评审老师站在场地周围为选手打分。比赛前,选手都要在规定时间内到检录处向工作人员报到,赛后再由工作人员带离赛场。

金子恩跳得太投入了,等他发现比赛已经结束时,却找不到那位工作人员了。他只好凭记忆原路离开赛场。

最终,他获得了业余8岁单项恰恰第二名和拉丁舞第六名的成绩。这次获奖让他信心大增,练拉丁舞的劲头也更足了。

目标坚定

学习拉丁舞多年来,金子恩参加过大大小小很多比赛。去年12月,在2023中国国际标准舞全国公开锦标赛中,金子恩又获得了精英男单10岁以下拉丁舞第三名。

得知自己获得了第三名,想到之前的努力付出,金子恩喜极而泣。他知道这次获奖的分量,知道所有付出都是值得的。

在一次次比赛中,金子恩也收获了很多。他变得更自信了,还交到了很多好朋友……

今年6月份,金子恩还要去大连参加全国体育舞蹈公开赛。现在,他正在加紧练习,每天都要练到挥汗如雨。他说:“不管未来在练舞蹈的路上遇到什么样的困难,我都不会退缩,而是要一直坚持下去。”

扫码看视频
新闻料更多

请扫描
二维码,
一睹金子
恩跳拉丁
舞时的风
采吧!



小记者在行动

朝阳小学小记者

感受运河非遗的魅力



详见10版

十三中小记者

参观人防馆



详见11版

新世纪小学小记者

走进老年公寓



详见12版

迎宾路第二小学小记者

别开生面的探索之旅



详见13版

东队小学小记者

游大运河非遗展馆



详见14版

沧州市第十一中学

开展心理健康教育活动



于忠英 摄

本报讯(记者 时志敏)5月25日,是全国大中学生心理健康日。在“5·25”心理健康日来临之际,沧州市第十一中学开展了丰富多彩、形式多样的心理健康教育

活动,呼吁师生关爱自己、了解自己、接纳自己,提高自身心理素质,培养积极乐观、健康向上的心理品质。

活动中,初三学生接受了心理健康减

压团体辅导。在“守护梦想”环节,学生们用智慧决定合作与竞争的关系,在合作中夺取他人的“梦想牌”,在竞争中守护自己的“梦想牌”;“快乐惩罚”考验的是集体的团结,学生们为了共同的目标,凝心聚力、团结协作、耐心坚持、不畏失败,向着胜利的终点前进(左图)。学生们全情投入,分享感受,诉说烦恼,释放了压力,缓解了焦虑。

学校心理教师精心备课,在心理健康课上选取学生实际问题,组织学生进行角色扮演,让他们在体验中学会解决问题。

此外,各班还组织了心理健康主题班会,鼓励学生在学习与生活中更加自信、乐观,力争为学生营造积极健康的班级氛围、学习氛围。

学校的心语小屋也对学生全天开放,国家二级心理咨询师杨金英对有需要的学生进行心理辅导。