

本报小记者、临海路小学三年级学生尹艺凝——

“舞蹈小精灵”

本报记者 陈燕



音乐声响起，舞台上的她如一只快乐的小精灵翩翩起舞，每一个动作都是那么灵动和优雅……每次学校组织文艺演出，她都会积极报名参加，老师和同学们都叫她“舞蹈小精灵”。

别看她才9岁，却已经“习舞”5个年头了。她就是运河区临海路小学3年级1班学生尹艺凝。她说：“在练习舞蹈的过程中，我感受到了舞蹈的魅力和力量。”

爱上舞蹈

尹艺凝妈妈说，女儿3岁时就对音乐特别敏感，只要听到音乐响起，她就会不自觉地手舞足蹈，“如果是温婉舒缓的音乐，她会慢慢地舞动；如果是动感强劲的音乐，她则会表演一段自由发挥的‘劲舞’……”

尹艺凝上幼儿园时，对舞蹈的兴趣更加浓厚了。她总是追着爸爸妈妈说，她特别喜欢跳舞。

有一天，尹艺凝的妈妈得知幼儿园里开设了课后延时舞蹈班，就立刻给女儿报了名。她说，一来可以让女儿进一步学习舞蹈，圆了她的舞蹈梦；二来也解决了自己由于工作原因不能及时来接女儿的难题。

这个一举两得的决定，也让尹艺凝正式开启了学习舞蹈的道路。

刻苦练习

学舞蹈先要练习基本功，不仅有软度的练习，还有力量的练习。尹艺凝从小比较瘦弱，软度练习还可以，但是力量练习就有些吃力了。为了攻克这一不足，她坚持每周在家累计练习10个小时左右。

经过几个月的不懈努力，她取得了很大进步。就连舞蹈老师也表示，喜欢舞蹈的孩子很多，但是肯为之坚持练习的孩子却很少，尹艺凝就是肯用功的一个。



“舞蹈小精灵”尹艺凝

因为喜欢，可迎万难。一次集训课上，尹艺凝觉得压腿越来越疼，抬起来的那条腿就像有千万只蚂蚁在叮咬一般，而着地的另一条腿也像灌了铅似的，十分难受。实在忍受不了了，她索性不练了。

这时，舞蹈老师对她说：“艺凝，你过来，我给你搬腿吧。”当时，尹艺凝还不知道什么是搬腿，乐呵呵地跑了过去。她心想：终于摆脱压腿的疼痛了。

可是，练起来以后，她才真正知道什么是搬腿。她在心里暗暗叫苦：怎么会这样疼？以后再也不来了！

她想打退堂鼓。但是，看到其他同学都在坚持，又想起妈妈曾经对她说过的话，“万事开头难，一定要忍住，坚持下去就能看见曙光”，她又坚持了下来。

美丽绽放

念念不忘，必有回响。2021年8月，尹艺凝通过了中国艺术科技研究所舞蹈考级三级的考核。2023年6月，在河北广播电视台公共频道组织的2023河北旅游文化艺术节展演中，她参演的舞蹈《傣姿》获评“最

佳节目”；同年9月，她又获得了中国舞七级舞蹈证书。今年6月，在2024年河北省少儿艺术节“荷花舞韵”舞蹈教学成果展演中，她表演的独舞《傣家小妹》获得了特等奖……

尹艺凝说，她非常珍惜每一次登台表演或比赛的机会，也在用心感受着舞蹈带给她的快乐。

“看到现场那么多优秀的参赛选手，我瞬间就感受到了压力，但是内心那股不服输的劲又激励着我勇敢地面对挑战……”6月19日，尹艺凝站在2024年河北省少儿艺术节的舞台上有些紧张。要知道，她这次是以独舞《傣家小妹》参加展演的，舞台上的聚光灯将聚焦在她一个人身上。

上场前，她深吸一口气，让自己尽快平静下来。当音乐声响起，她化身成一位翩翩起舞的“傣家小妹”，轻盈地舞动起来，旋转、跳跃、伸展……她完全沉浸在了舞蹈的世界里。

完成最后一个舞蹈动作后，她静静地站在舞台中央，等待着评委和观众的评判。最终的结果让她欣喜若狂，她获得了特等奖。

她说：“那一刻，我心中充满了自豪和喜悦。这个奖项不仅仅是对我舞蹈技能的认可，更是对我无数个日夜辛勤付出的最好回报。”

尹艺凝的梦想是成为一名中国舞蹈家。她想深入研究中国的传统艺术形式，如戏曲、绘画、民间故事等，从中汲取灵感，将其融入舞蹈创作中，创作出一系列具有深刻内涵和强烈艺术感染力的作品，让全世界都看到中国舞蹈的独特魅力和创新力量。

扫码看视频 新闻料更多

请扫描
二维码，一睹
尹艺凝跳舞
时的风采吧！



小记者在行动

解放路小学小记者 难忘的新书发布会



详见10版

黄河路小学小记者 写写生活中的感悟



详见11版

迎宾路小学小记者 品味成长



详见12版

临海路小学小记者 成长路上故事多



详见13版

车站小学

“雏鹰假日小队”实践活动丰富多彩



本报讯（通讯员 曲云荟 记者 时志敏）感受非遗魅力、探索血液奥秘……暑假里，新华区车站小学依托我市丰富的教育资源，因地制宜设计课程，把课堂延伸到课外，让学生们在实践中开阔视野、增长知识，在

体验中坚定信念，扣好人生第一粒扣子。

活动中，2年级学生走进沧州市杂技团，近距离欣赏了一场精彩的杂技表演。在专业教练的指导下，他们还体验了一些简单的杂技基本动作。学生们纷纷表示，要传承杂技精神，用实际行动守护这份珍贵的文化遗产。

3年级学生走进中国大运河非物质文化遗产展示馆，在工作人员的引领下从“袂服华妆着处逢，六街灯火闹儿童”的北京，走到“鱼盐聚为市，烟火起成村”的杭州，欣赏了8省展区琳琅满目的展品——陶瓷泥塑、传统美食、文房四宝……各种精湛的非遗技艺令他们对大运河的悠

久文化有了更深入的认识。学生们立志做文化传承的接班人，让跨越千年的历史文化重放异彩。

4年级学生走进沧州市博物馆，在工作人员的讲解中学习讲解发声的技巧和讲解礼仪，规范正确的站姿、手势和仪容仪表，争做“小小国传承人”。“小讲解员”们还跟随讲解员阿姨来到“沧海之州——沧州历史文化陈列”展厅，实地参观学习（左图）。他们仔细观察、现场练习，全面提升讲解能力及互动应变能力，争做中华优秀传统文化的传承者和弘扬者。

5年级学生则走进沧州市中心血站，了解血站的工作流程和重要使命，以及各种血型的常识和采血步骤，开启了一场生命探索之旅。在血液检测实验室，他们了解到，采集的血液要经过严格的检测，以确保其质量和安全性。参观结束，学生们纷纷表示对献血有了全新的认识，长大后也要献血帮助更多的人。