

## 跳出美丽的舞

舞蹈是生活里最温柔的一笔，是汗水和时间浇灌起来开在心口的花。舞蹈吃的是苦，磨的是志，练的是体，强的是心。本周我们一起来欣赏以下几位同学的舞蹈之梦，看看他们是如何用汗水和泪水铺就一堂舞蹈盛宴吧！

### 追梦芭蕾

朱青灵

学校：合肥市翠庭园小学 一（3）班

从小我喜欢粉色梦幻的公主裙，想象自己也变成公主。第一次现场观看芭蕾舞演出，我就深深被吸引：这就是我梦想中的梦幻场景啊。一只脚轻轻点地，旋转起来的身体看起来特别优美，轻盈。身穿美丽舞裙的芭蕾演员，像白天鹅一样，真的太震撼。

从此，我也踏上了我的芭蕾学习之路。每节课都要练习基本功，和当初想象的优美、漂亮似乎不太一样，芭蕾舞的学习尤为枯燥、无聊，还特别辛苦。芭蕾舞对基本功要求很高，需要不断练习才能旋转出最优美的体态。所以我的学习也一直不间断，每个周一、周五放学回家练习三十分钟，每个周六去学校上课两小时。芭蕾常练习的基本功：开胯、下腰、压腿、绷脚背、立脚尖等。过程很痛苦，开胯的时候疼得我眼泪直打转，我心里后悔学芭蕾了。好在老师一旁鼓励着我，我强忍疼痛，自己想了个办法，分散注意力，在心里数数：1, 2, 3……就这样，我慢慢坚持下来，最后我可以完美地横叉、竖叉，一点压力也没有，后面的压腿、绷直都不在话下，身姿也变得挺拔。我得意自己的坚持，也慢慢领悟了老师说的“台上一分钟，台下十年功”这句话。

记得第一次登上合肥大剧院的舞台，穿上蓝色的芭蕾舞裙，仿佛自己会发光。我在梦幻的舞台翩翩起舞，实现梦想。虽然稍显稚嫩，但是以后会有更大的舞台等着我，日复一日的坚持会让我遇见更好的自己。

我从三岁开始学习跳舞至今已经四年多，也算小有成就：获得公演“童梦童享小演员”称号，在校期间被评为“舞蹈小精灵”“优秀学员”，还获得“合肥市蜀山区青少年科技创新——创客微剧场”一等奖、“安徽省话剧团话剧小达人”称号、“英皇芭蕾”二级等证书。

我想说芭蕾很苦，但是坚持很酷，而我将会一直努力坚持下去，努力做个会发光的人。

### 轻舞飞扬

黄思齐

学校：合肥市屯溪路小学滨湖校区 二（5）班

大家好，我叫黄思齐，来自合肥市屯溪路小学滨湖校区，今年8岁。我是一个性格开朗活泼的女孩，喜欢尝试新的事物，喜爱品尝美食，兴趣爱好广泛，能热爱、坚持并取得一点点小小成绩的就是舞蹈啦。

很小的时候，妈妈第一次带我去舞蹈启蒙，我觉得很有趣。舞蹈有很多小朋友可以一起玩耍，可是学着学着我发现舞蹈跳起来很优美，为什么压腿、劈叉这么疼啊！我哭着耍赖不想学，妈妈抱着我，和我说水滴石穿和铁杵磨成针的故事。妈妈说只要坚持，每天进步一点点，毛毛虫总会变成美丽的蝴蝶！

我有一个理想，长大后当一位老师，就像我们二（5）班的江老师、谢老师一样，我想长大后接她们的班。当老师肯定自己要有本领，更不能轻易放弃，要不怎么能教学生，能给学生当榜样呢？想着这些，我就下定决心要坚持下去。

时光流逝，现在的我，再也不是以前舞蹈竖叉下不去，凡事畏难要先哭一遍的我了。跳舞让我的形体变好，肢体更灵活柔软，一天天的坚持让我增强了毅力，让我增加了对美的认知，让我明白世上无难事，只怕有心人这个道理。坚持也让我取得了中国舞五级的考级证书。我和小伙伴的舞蹈节目《老鼠娶亲》登上了安徽电视台“六一”儿童节晚会，《茉莉花》参加安徽桃李杯儿童组舞蹈比赛取得了银奖。

未来的路还很长，我会一步一个脚印，拾级而上，轻舞飞扬。想象着未来长大的我带着学生，在音乐的伴奏下翩翩起舞，一定是很美好的画面！

### 我的街舞我的秀

张子贤

学校：淮南市田家庵区第十八小学 四（2）班

大家好！我的名字叫张子贤，我从小学一年级时就正式开始学习街舞了。一开始上课时，我十分害羞和胆怯，对舞蹈房里的同学也都十分陌生，有时动作没做到位，还会受到老师的严厉批评。每次上完街舞课回到家时，一连两到三个小时的高强度训练，使我感到全身像散了架般酸痛，身体的每个关节都疼痛不已。但是我十分热爱街舞，因为跳街舞使我身体变得更加强壮，更加自信，而且在学校每次举办的元旦、“六一”等联欢会上，因为我跳的街舞，让我成为联欢会上最闪的星，最靓的仔。

还好，我所付出的这一切都没有白费，学习期间我参加过很多次街舞大赛，曾获2020八佰伴少儿街舞挑战赛冠军、2019~2020学年度淮南市田家庵区艺术节（现场赛）一等奖、2021精舞堂《心淮梦想 童心向党》5G潮童少儿街舞挑战赛少儿组季军、《这！就是街舞》第四季

“街舞小天才”淮南赛区八强，成功晋级安徽省决赛。毛爷爷说过：“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”所以我一定不能骄傲，相信大家也一定精通很多才艺，俗话说：“尺有所短，寸有所长。”我们要相互学习，才能彼此成就。

街舞给我带来了健康、荣誉、自信，还让我学会了吃苦耐劳、坚持不懈和不服输、永不言败的精神。当和小伙伴们一起跳集体舞时，又使我学会了团结，懂得了什么是集体荣誉感！我会在这条路上继续勇敢地前行！