

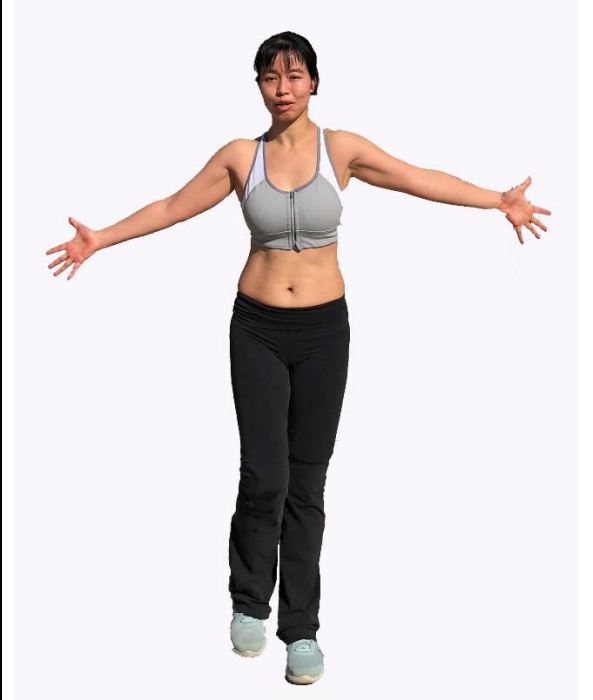
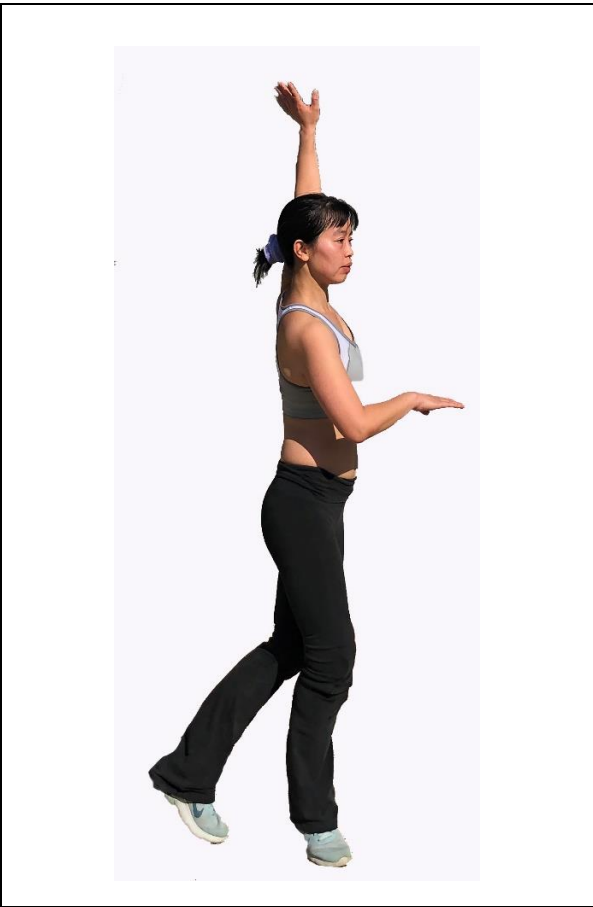
让我们都舞起来！

——记希望泰城校区 Zumba 班的李艳老师

希望泰城校区小记者 罗俐蕴 廖一帆

指导老师 陆强

跳舞是现在大家所喜爱的一种锻炼方式。希望泰城校区开设了民族舞蹈、广场舞、长绸扇舞等多种多样的舞蹈班以满足学生们和家长们的需要。这些舞蹈班的学生们所排练的精彩节目都在一年一度的学校文艺汇演上演出过。李艳老师最近又为学生们带来了一种新的舞蹈，这种舞蹈不但是艺术，同时也是健康锻炼的一种新方式，这就是尊巴舞（Zumba）。“尊巴”一词起源于哥伦比亚，这个词的意思是“欢乐地快速移动”。尊巴舞是一种南美特有的舞蹈，这种舞蹈结合了有氧运动，并且对跳舞者的年龄没有限制。尊巴舞的运动特点主要体现在其狂热的音乐节奏和肢体动作上：跳跃、挥动手臂、扭臀、鼓掌、甩头。如此较大强度的运动对减肥、塑身有上佳效果，是一种健康时尚的健身方法。李艳老师最初是因为女儿在泰城校区学习中文而来到这里的，由于她热爱尊巴舞，希望更多的同学了解尊巴舞，所以当上了尊巴舞班的老师。李艳老师的理念是让大家舞起来，因为生命在于运动！



泰城校区的尊巴舞学习班现有三十位家长。每周日下午快到4点的时候，大家总是能看到李老师提着大音响走进校区的体育馆进行课前准备，等家长们陆陆续续地到齐以后，李老师便会开始进行热身。李艳老师身着简单的运动衣，身材苗条，铿锵有力的舞步很好地展示出了身体的线条。在总共五十分钟的课程中，李老师会播放不同节奏的音乐带领家长们一起舞蹈，李老师的舞姿激情四射、充分表达出了拉丁舞的欢乐、兴奋与浪漫。一堂课下来，家长们都大汗淋漓、非常痛快！



在采访中，李艳老师总是很开心且自豪地介绍在自己班上的家长。她对家长们特别满意，虽然有些家长跟不上动作，但是每位学生家长都很努力、很积极地在跳。李老师非常享受与家长一起舞蹈。作为奖励，李老师也经常请跳得好的家长进行领舞。为了让家长们有新鲜感，李老师每个学期都会介绍新的快节奏音乐。李老师的教学理念就是希望大家在一个轻松愉快的氛围下一起跳跳舞、一起出出汗、一起健健身。李老师同时还简单介绍了关于跳尊巴舞的小技巧，就是跳舞中舞蹈者需要比较好地理解音乐所表达的内涵，动作幅度要做到最大化。

泰城校区正是因为有象李艳这样的老师的带动使得学校的课程更加丰富多彩，泰城校区也越办越红火！

希望泰城校区(Hope Chinese School at Tysons Corner, 简称 HCSTC)的地址是：
7731 Leesburg Pike, Falls Church, VA 22043, 每周日下午两点到六点上课，注册网址
<https://www.hopechineseschool.org/hcstc>