

这些孩子，真棒！

难忘排练的瞬间

“每一次完美的绽放，都是汗水的结晶。啦啦操队队形的变化和动作的编排都要根据音乐节奏，快慢相间来呈现，所以队员们都需要有好的体力和音乐节奏感。为了完美地完成某一个动作，队员们经常是一个动作就要练习成百上千遍，直到达到整齐划一的效果。每一次两分半到三分的成套完成下来，孩子们都会累瘫在地。每个人的膝盖上满是淤青，胳膊也酸痛到抬不起来，可是没有人叫苦叫累，在指导老师作出评价，提出改进意见后，马上进入下一套的练习。训练过程的艰辛让人难熬，但是她们从来没有一句怨言。”敕勒川绿地小学腾飞路校区啦啦操队指导教师李黎黎说。

孩子们利用有限的时间反复练习、精益求精。为达到团队动作整齐划一，她们一直在跟自己“较劲”，按照标准，在舞蹈动作和力度上不断挑战自我，战胜自我。

在这种长时间高强度的训练下，畏难的情绪难免滋长，一套完整的啦啦操在短暂的训练时间里要练习好几遍，每次结束后大家都累到瘫倒，也不管身体与地板之间隔着已经被汗水浸湿的衣物，大家似乎就想这样倒地不起。但当训练开始，指导老师说再来一遍的时候，大家还是相互鼓励着继续坚持下去。

队员樊相汝提起一件训练中难忘的事：“在一次训练中，我做技巧动作时不小心打到了旁边的把杆，在一旁录视频的指导老师立刻跑来询问我有没有受伤，其他同学也对我十分关心，围成一圈问我怎么样了，她们真的像家人一样，很温暖。”

无数次的排练凝聚成舞台上的3分16秒，每一个人的脸上都洋溢着笑容，用尽全力的表演，仿佛在告诉舞台下的观众们：“这是最好的我们。”

三四班的高卉的家长面对呼和浩特晚报采访时说：“艺术体操一直被称为‘地毯上的芭蕾’，很荣幸我的孩子能代表学校参加这次表演，让我也亲身感受到了专业舞台的魅力。从接到通知到正式上台表演只有短短的一周时间，时间紧任务重，由于疫情一直居家，户外活动及平时锻炼少，孩子刚开始练习的时候浑身疼，有时候晚上睡觉还哼哼几声，但她每天坚持练习，一套动作每天都要反复不断地精雕细琢，尽量做到尽善尽美。啦啦操表演除了自己的动作做到位，还需要队员之间的默契配合，才能在舞台上呈现完美的艺术表现。我看到指导教师一直在不断调整孩子们的队形以及每个人的动作，尽量展现每个人的长处，每一次的身体直立、收腹立腰、脚背绷直、膝盖绷直、重心平稳、完美亮相，指导教师都严格要求。经过几天的训练，最终我的孩子和队员们一起在舞台上展现了优美的舞姿和体操的力量美。”

“演出很成功，短短几天，让我对生活有了一个新的定义，我觉得不论是什么事，只要去做，用尽全力，就会有所收获。希望今后可以有更多这样的机会，我会积极参加，展现出最好的自己。”啦啦操队员陈伊岚说。



舞台亮相

□文/图 呼和浩特晚报记者 丁晨

1月16日，呼和浩特晚报小记者团敕勒川绿地小学腾飞路校区的孩子们带来的节目《国家》，在欣欣向“融”大展宏“兔”呼和浩特市宣传部、市融媒体中心2023年迎新春联谊会上精彩亮相。孩子们在舞台上闪闪发光，动人的舞姿、自信的笑容以及极具感染力的表现，获得了观众的认可与掌声。



演出前排练

敕勒川绿地小学腾飞路校区啦啦操队简介



演出队形展示

自2020年9月建队至今，在全体队员和指导教师的奋力拼搏下，敕勒川绿地小学腾飞路校区啦啦操队已经获得多项荣誉：

2020年11月，参加呼和浩特市啦啦操联赛，获得了规定花球和自选花球三等奖；

2021年6月，参加呼和浩特市啦啦操联赛，获得了规定花球和自选花球双一等奖；

2021年，参加内蒙古线上啦啦操大赛获得规定动作一等奖。

学校自2021年7月颁布《关于进一步减轻义

家校携手共建完美舞台

成就与艰辛，是一枚硬币的两面，而这两面使啦啦操队的形象变得更加立体。

所有的幸运，绝非偶然。家长们作为啦啦操队队员的坚强后盾，接送、化妆、拍照……他们为了让孩子能够好好训练，展现最好的一面，默默地在幕后付出了很多心血。就像学校的校训“让每一个孩子学会过美好生活”一样，一切为了孩子，只要孩子想要绽放，就会为她们搭建最完美的舞台。

外面是刺骨寒风，但在舞蹈教室里却是热火朝天，老师和孩子们一起沉浸在开心和快乐的欢声笑语中。家长们都说：“排练中，老师们一遍遍不厌其烦地调整队形以及细抠每个人的动作，尽量展现每个孩子的长处，休息时还不停地叮嘱孩子们多喝水，训练后提醒孩子们注意安全，把每个孩子交到家长的手中才放心。演出前还要细致地给孩子们化妆，维持秩序，保护孩子们的安全。作为家长看在眼里真是满满的感动和温暖，感谢每一位老师对孩子的用心付出。”

台上一分钟，台下十年功。精彩的瞬间绽放，源于办学理念的积淀。呼和浩特晚报记者在采访中了解到，绿地小学腾飞路校区秉承“美从‘心’开始”的办学方向，“各美其美，美美与共”的办学思想，提炼出“大美教育”的办学理念，让每个腾飞少年向美而生、与美同行。在学校课程整体规划下组织学生参加丰富多彩的学校社团活动，激发学习兴趣，挖掘学生个人特长，丰富校园生活，促进学生全面发展。用“美”滋润心灵，遇见闪闪发光的你。

务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》以来，扎实落实“双减”政策，坚持“五育并举”，学校利用课后延时服务时间，实行“1+X”课型理念。开设了28门社团课程，成立了学校啦啦操队，特邀国家一级运动员李黎黎老师作为校啦啦操队指导教师。李老师是内蒙古健美操协会会长，毕业于北京体育大学体育艺术系，原北京艺术体操队队长，国家一级运动员，国家二级裁判员，曾获国家青少年艺术体操赛冠军，曾担任2008年北京奥运会艺术体操形象大使。