

健身服务站

动感又帅气，街舞这样学

本报记者 王欣悦

强劲的鼓点响起，俯身、撑地、旋转、定格……法国巴黎顾拜旦体育场内，13岁中国少年李勇秋以一套充满速度与力量，融入醉拳、太极等中国传统武术元素的霹雳舞动作，获得2026年Juste Debout世界街舞总决赛少儿组全球总冠军。

不少孩子觉得街舞动感帅气，也想学一学。什么样的课程适合青少年？零基础学员应从哪些动作学起？记者采访了李勇秋的教师陈龙和重庆医科大学附属儿童医院骨科主任医师宿玉玺。

培训班咋选 不能只看动作炫不炫， 更要看教练会不会教

陈龙是偶然发现李勇秋的，当时李勇秋正独自练舞。“这个孩子爆发力不错，更难得的是肯吃苦、有韧劲。”陈龙回忆，刚进入队伍时的李勇秋不算最亮眼，但十分自律。

2022年，李勇秋通过选拔成为重庆市霹雳舞队试训队员。随着训练深入，教练团队根据他的身体条件和动作特点，安排了力量、技术、编排等训练。为了形成更鲜明的个人风格，团队还邀请武术教师，将醉拳、太极等动作拆解后融入霹雳舞。

“专业训练不是把所有孩子都教成一个样子，而是发现每个孩子的特点，再帮助他们发挥优势。”陈龙说，有的孩子爆发力强，有的节奏感好，有的柔韧性突出，教练应根据年龄、基础和身体条件调整训练内容，不能让所有孩子一味模仿流行动作。

选择街舞班，首先要明确学习目标。以锻炼身体、培养兴趣为主的孩子，可选择以音乐节奏、基础律动和简单动作组合为主的课程；经过一段时间练习，确有较强兴趣和运动能力，再考虑进入更系统的训练。

试听时，家长不要只看教练能不能倒立、空翻、头转，而要观察其能否把复杂动作拆成孩子听得懂、做得到的小步骤，是否会根据年龄和基础分层教学。

“专业舞者不一定会教孩子。青少年教学既要懂动作，也要懂沟通。”陈龙说，面对暂时跟不上节奏的孩子，教练应判断问题究竟出在力量、协调还是心理，通过示范、游戏和分组练习帮助孩子建立信心。

一堂适合青少年的街舞课，应包括热身、基础练习、动作组合和整理放松。教练



还要及时纠正膝盖内扣、重心不稳、落地过重等问题，不能为了追求舞台效果，过早安排高难度动作。

场地也是需要考察的内容。训练地面应平整、防滑并有一定缓冲性，空间保持通风，饮水和基本急救用品配备齐全。班级人数不宜过多，否则教练难以及时观察每个孩子的动作。

零基础咋入门 从听懂音乐开始，在基本功里找到自己的表达

在重庆市沙坪坝小学沙滨学校的霹雳舞训练基地，音乐响起，李勇秋和队友展开一对一“斗舞”。他跨步上前，肩颈随着鼓点律动，随后俯身撑地，完成单手旋转；对面的队员立即回应，腾空、落地，动作一气呵成。

“斗舞”并不是争强斗狠，而是舞者在音乐和规则中用动作交流。陈龙说，孩子不仅要学会做动作，还要学会听音乐、看对手，懂得在节奏变化中作出回应。

说起街舞，不少人首先想到的是倒立、头转、空翻。陈龙表示，对于大多数青少年来说，学习街舞不必从高难度地板动作学起。零基础孩子可以先练习膝部律动：双脚自然分开，膝盖微屈，跟随鼓点上下起伏；随后练习肩部、胸腔、胯部等部位的独立控制，再加入前后步、侧步、交叉步等基础踏步。

这些看似简单的内容，也是专业舞者反复练习的基本功。入门阶段不必追求动作数量，先把重心站稳，把节奏把握好。

分离训练，是在下肢相对稳定的情况下，分别控制头、肩、胸腔和胯部移动，有助于提高身体控制能力。针对部分孩子长期伏案出现的肩颈僵硬、含胸驼背，适度、平缓的肩部和胸腔活动也有一定帮助。但颈椎和腰椎不能猛烈甩动、暴力扭转。

街舞强调个性表达，但不等于动作越怪、难度越高越好。李勇秋把醉拳、太极融入霹雳舞，正是建立在长期基本功训练和身体控制能力之上。“孩子可以从武术、民族舞蹈和日常生活中寻找灵感，但要先学会控制身体，才有可能自由表达。”陈龙说。

咋练更安全 动作规范比难度重要， 身体控制比视觉效果重要

儿童骨骼尚未发育成熟，骨端骺板相对脆弱。宿玉玺建议，孩子练习时应穿缓冲减震性能较好的运动鞋，优先选择有弹性的木地板或专业塑胶地面，避免长时间在水泥地、瓷砖等坚硬地面上反复跳跃。

训练前还应安排5至10分钟热身，逐步活动肩、腕、髋、膝、踝等关节，再通过慢走、踏步或轻微律动提高心率。初学阶段每周练习两三次即可，除去热身和放松，主要练

习时间可控制在30至40分钟。宿玉玺提醒，当孩子出现明显喘息、动作变形，或者膝、踝、腕等部位疼痛时，应立即停止。

倒立、头转、单手支撑和空翻等动作，对颈椎、腕关节、肩关节和核心力量要求较高。没有长期基础训练和专业保护，最好不要模仿网络视频；即便在专业课堂中，也要先完成力量、平衡和保护性动作训练，逐步提高难度。

“对初学者来说，动作规范比动作难度重要，身体控制比追求视觉效果重要。”宿玉玺说，家长不必把孩子能否完成倒立、头转作为衡量学习效果的标准，“选择合适的场地和运动鞋，做好热身与放松，控制训练时间，在专业教练指导下循序渐进，孩子才能安全、长久地参与街舞运动。”

图为7月26日，参赛选手在2026年中国街舞联赛（山东站）女子U15组决赛中。

新华社记者 陶希夷摄

链接 让街舞走进更多人的生活

街舞诞生于20世纪60年代末的美国街头，已发展出不同舞种：Breaking（霹雳舞）以地板动作和力量感著称，Popping（震感舞）强调肌肉震动的机械质感，Locking（锁舞）以手腕转动和定格动作为标志，Hip-Hop（嘻哈舞）则注重身体的律动与自由表达。

20世纪80年代中期，街舞随电影传入中国。1988年重庆率先举办了全国霹雳舞大奖赛。近年来，随着霹雳舞进入亚运会和奥运会，街舞融入流行文化、体育竞技和日常生活，被越来越多人关注和喜爱。

如今街舞创作者不再拘泥于单一类型，尝试“混搭”。以走红网络的重庆不齐舞团为例，他们的作品融合多个舞种，同时加入接地气的主题，形成了混合型街头舞蹈风格。“舞蹈不只是年轻人的专属，大家可以一起舞动。”不齐舞团队长蔡庄男说，“叔叔装”的创意拉近了舞者与观众之间的距离，简单、直观、有趣的编舞动作，让观众“一眼看懂”，愿意跟着跳起来。

不齐舞团还尝试把街舞与传统文化结合。他们推出的作品《幺不倒台》，把川剧身段、重庆方言和街舞节奏放在同一舞台上，成为年轻人认识传统文化的一扇窗。

（本报记者王欣悦采访整理）

中国射击队进入备赛冲刺阶段—— 调整节奏 沉稳应变

本报记者 季芳

随着亚运会日渐临近，国家射击队进入到备赛冲刺阶段。训练馆内枪声沉稳、秩序井然。在50米靶位区，巴黎奥运会冠军盛李豪、刘宇坤等队员正在进行步枪三姿训练，他们不时调整射击姿势，眼神专注。在决赛馆，国家手枪射击队以赛带练，进行了10米气手枪混合团体模拟赛，胡凯、布帅航、沈奕瑛等选手状态不错，连续打出高环数，现场加油助威声此起彼伏、气氛热烈。

本届亚运会，中国射击队步枪手枪项目派出了新老搭配的参赛阵容，既有盛李豪、张常鸿、谢瑜等有过奥运经验的选手，也有多名首次参加综合性洲际大赛的年轻队员。

“队伍7月从世界杯杭州站回来就转入亚运会的训练节奏中。”国家射击队步枪项目领队赵雨青表示，8月前两周全队以恢复性训练为主，帮助队员调整身体机能、消除疲劳，随后正式开始综合训练阶段。目前队伍已进行多轮模拟赛演练，锻炼选手们的抗压能力和临场应变能力，让他们尽快进入大赛节奏。

手枪项目方面，年轻选手成为队伍主力。领队杜丽表示，布帅航、苏连博凡等小将颇具潜力，但大赛经验尚浅。目前，队伍也在按计划帮助队员们调整心态、提升水平。杜丽于2024年正式出任国家射击队手枪项目领队，此次亚运会将是她第一次以领队身份带队参加大型综合性运动会。“亚运会是对全队备战成果、个人带队工作的一次检验。”她表示，综合性运动会赛程长、项目多、节奏密，对运动员的体能储备、心理调节与持续作战能力都提出了更高要求。“亚运会是赛场，也是重要的锻炼机会，队伍将通过参赛，为后续奥运周期备赛积累经验。”杜丽说。

按照赛程，亚运会结束后不足1个月便是在卡塔尔举办的2026年国际射联射击世锦赛，这也是2028年洛杉矶奥运会射击项目的首场资格赛，其重要性不言而喻。

两场重要国际大赛背背举行，对运动员的竞技状态调控与队伍的备赛节奏安排都提出了挑战。杜丽坦言，背靠背参赛并不常见，队伍正通过科学调控，让运动员在两站大赛中都能保持理想的竞技状态。“我们更重视队员们大赛经验的积累、心态的沉淀以及整体梯队的成长。”赵雨青说。

连续两轮入选篮球世预赛最佳阵容 杨瀚森：在淬炼中成长

本报记者 王亮 范佳元

41.1秒，短暂又漫长。浙江诸暨体育馆内，中国男篮队长赵继伟来到边线，执行发球。对手高举双臂，奋力干扰。禁区附近，杨瀚森与对位球员贴身对抗，互相寸步不让。

面对强硬防守，杨瀚森巧妙地用一个半转身，挤出半个身位。赵继伟眼疾手快送出球，杨瀚森稳稳接住，上篮，入网，一气呵成！计时器停留在2.2秒。

8月31日晚，2027年篮球世界杯亚洲区预选赛第二阶段第四窗口期，中国队在主场对阵黎巴嫩队，最终凭借杨瀚森的关键上篮，以89:87险胜。至此，中国男篮凭借5胜3负的成绩，排名小组第三，抢回出线主动权。

全场比赛，两队发挥旗鼓相当，比分交替领先。终场前22.5秒，中国队仍以87:81领先6分。随后，黎巴嫩队快速抢投命中一记三分球，又利用中国队失误，在罚球线上将比分扳平至87:87。

“执行最后一攻前，对手还指了指我，他们知道这个战术。”杨瀚森赛后说。虽然对手进行了针对性布置，但他依旧凭借出色的对抗和判断执行战术，帮球队获得胜利。

过去两轮比赛，杨瀚森对抗下的终结能力显著增强，近两战合计20投15中。此外，他在进攻端扮演的角色更加多元，高位策应能力得到释放，能够通过传球盘活全队，三分球也成为可靠进攻手段。本场比赛，他9投8中，在26分钟的出场时间里得到19分、9个篮板、3次助攻和1次盖帽，表现全面。凭借出色表现，杨瀚森在两轮比赛中均入选最佳阵容。

作为国内现阶段唯一一名NBA（美国职业篮球联赛）球员，杨瀚森一直备受外界期待。而他的首个NBA赛季之旅，道路并不平坦。在NBA常规赛，他出战43场，场均仅登场7分钟。尽管如此，杨瀚森没有气馁，并稳步成长。

从NBA赛场到世预赛球场，杨瀚森的心态也发生着变化，愈发敢于在关键时刻承担重任。“帮助中国男篮重返奥运赛场，是我职业生涯最大的荣誉与责任。”杨瀚森说。

女子斯诺克英锦赛白雨露夺冠

本报北京9月7日电（记者李硕）当地时间6日，在2026年女子斯诺克英国锦标赛决赛中，中国选手白雨露以4:1战胜英格兰名将、12届女子世锦赛冠军埃文斯，连续3年夺得该项赛事冠军。凭借夺冠获得的积分，白雨露将重返女子斯诺克世界排名第一。

本届英锦赛，白雨露状态出色，从小组赛到决赛7战全胜，仅丢两局。决赛采用7局4胜制，面对经验丰富的埃文斯，白雨露开局即展现出火热的进攻手感。首局她轰出单杆103分，先赢一局。虽然埃文斯赢下第二局将大比分扳平，但白雨露随后连胜3局，还在第四局打出单杆117分，最终以4:1实现卫冕。她在1/4决赛打出的单杆125分也是赛事单杆最高分。

今年1月，白雨露获得世界斯诺克联合会女子锦标赛冠军，首次排名女子斯诺克世界第一。随着白雨露重新登顶，目前斯诺克男、女世界第一均由中国选手占据。“虽然排名回到了第一位，但分差并不大。希望我能继续保持这种紧张感和好状态，在后面的比赛发挥得更好。”白雨露说。

衢州·烂柯杯中国围棋冠军赛许嘉阳夺冠

本报北京9月7日电（记者郑轶）第十一届衢州·烂柯杯中国围棋冠军赛决赛7日在浙江衢州结束，许嘉阳执白204手中盘战胜黄云嵩，继2021年第八届比赛后再度夺冠。

本次赛事汇聚国内等级分排名前32位棋手，其中包括16位世界冠军。今年5月，赛事第一阶段在北京中国棋院战罢，党毅飞、丁浩、谢尔豪、杨鼎新4位世界冠军晋级八强。第二阶段比赛移师衢州进行，经过八强赛和半决赛，世界冠军棋手全部出局，许嘉阳和黄云嵩会师决赛。决赛较量，许嘉阳率先出手，逐渐掌控局面，最终第二次加冕该项赛事冠军。

本版责编：罗彦高 佶 曹继炜 版式设计：沈亦伶

世界潜联首届美人鱼潜水世界杯赛在海南陵水举行 美人鱼比赛，比什么？

本报记者 董泽扬

时而鱼跃而出，时而舒展摆动，选手们身着鱼尾，穿梭在水中，随着音乐节拍做出各种难度动作，光影交织间美轮美奂。

近日，在位于海南陵水黎族自治县的海南海洋欢乐世界，世界潜联首届美人鱼潜水世界杯赛暨2026年中国美人鱼公开赛（陵水站）举行。来自12个国家和地区的选手们，化身为美人鱼，翩跹竞技。

直立、悬停，摆动鱼尾的瞬间，将手中的水袖抛出……化着传统戏曲的妆造，我国选手杨璐将戏曲的手眼身法化入碧波之中，赢得现场观众阵阵掌声。“能够代表家乡参加展演，我感到非常荣幸。”凭借出色表现，杨璐在成人女子组单人比赛中获得第一名。

“游泳的时候能分两条腿踩水，穿上鱼尾的美人鱼则要靠腰腹发力行动，还要注意姿态和节奏、调节耳压，很考验选手们的水平。”赛事技术代表杨英说，美人鱼比赛，难在技术，美在呈现。

美人鱼比赛中，技术分主要考量单个动作难度、连接流畅度以及多人项目的同步性。赛前准备的服装妆造和主题的契合度，赛时的表情、头发、肢体动作同音乐是否“合拍”，也都在评分细则中作了规定。相较于单人鱼舞，团体鱼舞则更注重舞蹈编排、默契配合。

比赛设置成人女子组、成人男子组、成人混合组、青少年混合组。美人鱼女选手姿态柔美，美人鱼男选手则刚劲有力。选手张杰身着绿色鱼尾，借助场馆造景，模拟海草形

态，演绎人与自然和谐共生的故事。

美人鱼比赛也成了友好交流的平台，来陵水参赛的选手们共同感受到了赛事主办方的热情。“中国的美人鱼运动发展很有体系，还有良好的氛围和完善的设施。虽然有时候语言不通，但一个手势和微笑，就能传递鼓励。”一名澳大利亚选手说。

未来，这一国际赛事将常态化落户陵水。“美人鱼潜水集竞技、艺术、科普于一体。我们推动国际级别美人鱼潜水赛事在此落地，希望美人鱼潜水项目实现专业化、国际化、规范化和大众化发展。”国家体育总局水上运动管理中心副主任张鹏说。

下图：参赛选手在比赛中。

赛事主办方供图



2026中国大海道(国际)摩托越野拉力赛开赛 2500公里的速度与激情

本报记者 李亚楠

砂砾被风裹着，砸在头盔上，发出炒豆般的脆响。

9月4日，随着35个车队、126名车手在新疆哈密体育中心营地发车，2026中国大海道(国际)摩托越野拉力赛正式开赛，经过排位赛和6个特殊赛段后，将于11日结束比赛。该赛事于2024年首次举办，2025年升级为国家级赛事。

本届赛事总里程2500公里，其中特殊赛段1300公里，单赛段最长超过300公里，马拉松赛段两个比赛日合计约400公里。赛道难点主要集中在前两个赛段：SS1前段以航向导航为主，SS2前半程途经鱼鳞沙、水冲干河沟等复杂地形。另外，马拉松赛段中，车手需在三道岭体育馆的无后援营地自行完成车辆保养和维修，极大考验车手的综合能力。

高难度赛道吸引了众多中外车手，其中国家A组共有39辆赛车参赛。捷克车手米兰·恩格尔已12次征战达喀尔拉力赛并获官方“传奇车手”称号，法国车手尼尔斯·泰里克曾取得上届赛事A组冠军。中国国产摩托车品牌“张雪机车”首次组队参赛，创始人张雪以参赛选手的身份现

身。奥地利车手托比亚斯·埃布斯特是张雪车队的参赛者之一。“这是我第一次来中国参赛，很期待在接下来的赛程中有出色的发挥。”他说，希望未来能代表“张雪机车”参加更多国际赛事。

5日，2026中国大海道(国际)摩托越野拉力赛迎来首个长距离特殊赛段——SS1南湖戈壁电厂赛段，总里程405.20公里，特殊里程253.63公里。车手孙萌用“下马威”形容这个赛段：里程长、高速路段多，中间穿插大量包坑和急转弯，“对认路能力和控车能力都是非常大的考验，今天能完赛的，都是英雄。”

赛道上有极速比拼，也有温情瞬间。凯越拉力车队的苏尼尔在距终点约15公里处发现队友尼尔斯因赛车故障停车，眼看队友可能与冠军失之交臂，苏尼尔毫不犹豫折返救援。6日，尼尔斯在SS2大海道赛段中第一个冲过终点，并拿下赛段第一。参赛车手们在7日迎来休息日，8日起将继续参加沙漠赛段、马拉松赛段的角逐。

上图：9月5日，车手驾驶摩托车在戈壁飞驰。

赛事组委会供图