

名家写真

姜铁红:当老师永远要做好示范

近日,一段蒙古族舞蹈视频在朋友圈刷屏。画面中,一位穿着西裤、脚蹬皮鞋、身材魁梧的“大叔”带领一众黑衣小伙跳蒙古族舞蹈,只见“大叔”身形步法游刃有余,如同草原上策马奔腾的骑手,似乎比身后穿着专业练功服的年轻人还要潇洒自如。

这位跳舞的“大叔”就是中央民族大学舞蹈学院院长姜铁红,也是舞蹈《奔腾》的第五代领舞。

经常会给学生示范动作

5月25日,中央民族大学要进行一次专场演出,由于这场演出有几部师生同台演出的优秀作品,所以审查过程中,姜铁红临时与学生跳了舞蹈《奔腾》中的一段“好来宝”。没想到这段视频被同事拍了下来并发到社交媒体上。

对于姜铁红来说,上台给学生示范动作,就是他日常教学中最重要的一部分。“在上课或者排练的过程中,我经常给学生示范动作,因为老讲动作要领,他们可能无法完全掌握,亲身示范,学生们会从中看到老师对于动作和节奏的处理,感受到气息的控制,这样能更好地引导学生去感受舞蹈的细节。”

只要有演出,姜铁红都会带着学生跳一段,对他来说,老师永远是站在学生前面的,老师就是学生的榜样。

引导学生理解《奔腾》对于

新时代的意义

舞蹈《奔腾》诞生于上世纪80年代初,由当时的中央民族大学舞蹈学院老师马跃编创。《奔腾》以蒙古族民间舞蹈动作为基础素材,灵感源于牧民生活,动作自由奔放,展现了草原骑手昂扬奋进的精神面貌。因为气势磅礴,民族特色浓郁,《奔腾》成了中央民族大学舞蹈学院的“保留节目”之一。

作为第五代领舞,姜铁红也是把“奔腾”不息的艺术魅力一代代传承下去的人。说起姜铁红和这部作品的缘分,还要追溯到考大学那年。1989年夏天,姜铁红到中央民族大学(中央民族大学的前身)考试,无意中在小礼堂里正在排练《奔腾》。第一次看到这部作品,他就被那种潇洒和豪迈深深吸引住了。9月份开学之后,他上的第一堂课也是《奔腾》的排练课。经历了多年的演绎和体会,姜铁红对《奔腾》这部作品有了更深的理解,“我经常去引导孩子,不要处理得太‘秀美’和‘漂亮’,应该跳出男孩子的气度,跳出粗犷中的细腻,就像网友们说的那种‘铁汉柔情’。”

为舞蹈梦而“复出”,两个月减重20公斤

姜铁红出生在黑龙江省牡



姜铁红

丹江市的一个舞蹈世家,父亲是一名舞蹈演员和编导,虽然是朝鲜族,但生长在内蒙古,加之从小受父亲的影响,姜铁红对蒙古族舞非常感兴趣,立志做一名舞蹈演员。他1991年就拿下“桃李杯”舞蹈比赛十佳第一,又在首届“孔雀杯”、首届“荷花杯”等舞蹈赛事中夺冠,把蒙古族舞蹈跳得“形神兼备”。1999年,在京西宾馆上演的一次民族舞汇演中,姜铁红意外摔倒,导致半月板摔碎,后十字韧带断裂,他不得已离开了心爱的舞台。从那以后他就走上了讲台,开始舞蹈教学工作,并进行了大量的舞蹈创作。

■戏迷俱乐部■河北梆子《双错遗恨》今晚演出

5月24日晚7时30分,河北省河北梆子剧院在河北梆子剧场演出河北梆子《双错遗恨》。

剧情介绍:守备张冲娶妻林惠英,生子名子奇,聘请教师陆纓明。中秋佳节,张冲练兵归,闻陆患病,至书房探望,见妻之罗带,生疑。剑逼其妻夜扣陆房门相嬉。陆正言归责,后不辭而别。张知错疑,向妻赔礼。后张冲奉命出征,夫妻相别。此

2016年,在学院的院庆活动中,姜铁红被当时的院长邀请作为教师代表跳一支舞蹈。年近五十的姜铁红怀着心中的舞蹈梦决定“复出”。这部作品将近8分钟,难度很大,要想完整地跳下来,对于有腿伤且当时体重104公斤的姜铁红来说,是个巨大的挑战。为了在两个月后能够拿出最好的状态面对观众,姜铁红以魔鬼式的训练减重20公斤,演出前由于腿太疼,还打过一次封闭。对姜铁红来说,能够重新站在舞台上,让他有一种莫大的欣慰。

如今,专注于人才培养的姜铁红基本退居幕后,但他的舞步从来没有停下。学生们的基础不同,他授课的主题也不同,但姜铁红总是“边讲边跳”,将言传身教融入课程中。

田婉婷/文

精彩推荐

《请和搞笑的我谈恋爱》开播

5月23日,电视剧《请和搞笑的我谈恋爱》在腾讯视频播出。该剧是由乌日娜执导,陈昊明、刘思维、祝子杰、杨磊领衔主演,赵雪、石亚男、关翔云、杨凯、赵一霖、李凯恺特别主演的爱情喜剧。

该剧讲述了事业有成的媒体人周沫先后遇到了比她小9岁的帅气男孩江起、中年成功人士于大志,以及看似什么都懂的情感专家孟超,与他们之间发生了不少既尴尬又温暖的故事。

周全/文

《五十公里桃花坞4》明天开播

综艺节目《五十公里桃花坞4》将于5月25日在腾讯视频开播,每周六日中午12点更新上下集。

张国立、宋丹丹、王传君、仁科、汪苏泷、吉娜·爱丽丝、徐志胜、李雪琴、李嘉琦、张新成、孟子义、王子奇、沈月、王鹤棣、单依纯、王星越加盟本季节目。

美琳/文

国际中体联足球世界杯 两支中国男队晋级

2024年国际中体联足球世界杯5月21日继续进行,中国男1队、男3队均以三连胜的战绩获得小组头名,与克罗地亚男队和乌干达男1队率先挺进八强。

根据比赛规则,小组赛头名将进入下一轮。截至目前,男子方面的8个组中,仍有4组尚未决出头名。女子方面的4个组中,肯尼亚女队以2胜1平的战绩排名小组首位,率先晋级四强,其他3组尚未决出头名。

文晓燕两夺金牌两破纪录

在5月21日进行的女子100米T37级决赛中,文晓燕以一骑绝尘的12秒27摘金,刷新了她去年在杭州亚残运会上创造的世界纪录。继跳远T37级破世锦赛纪录夺冠后,她收获了个人本届赛事的第二金。

两夺金牌、两破纪录,赛后她对这个成绩感到惊讶。“没想到能跑这么好,我今年最大的突破就是开始用起跑器了。”文晓燕认为,自己还有突破的空间,因此今年开始放弃一直以来的站立式起跑,改用短跑中十分常见的起跑器训练。

预赛中成绩不理想,教练在决赛前建议她为了保守起见,恢复过去的起跑方式,但是文晓燕想要尝试一下。“赛前介绍时我满脑子都在想该怎么跑,从结果来看这种大胆尝试其实也是蛮好的。”

来自湖南益阳的文晓燕,从小便展现出在短跑和跳远方面的天赋,2014年被选入省队,开始了自己的职业生涯。由于先天左侧肢体功能障碍,她在训练中要付出更多。她不认为自己的残障程度很重,也不赞同母亲不愿承认她是残疾人的“偏见”。“我能勇敢地承认自己是残疾人,尤其是看到现在残健融合发展,我非常非常开心。希望人们像对待健全人的体育运动一样,用平等、尊重的眼光看待我们。”

“现在我就是跟自己比,之前已经拿到冠军,哪怕是世界排名第一了,我还是觉得我的成绩可以更好一些。”文晓燕说。

里约残奥会、东京残奥会、杭州亚残运会,27岁的文晓燕在一次次大赛中创造新的纪录,如今依然在突破极限。

接下来,她还将在女子200米T37级比赛冲击本届比赛的个人第三金。距离巴黎残奥会开幕不足百天,文晓燕期待再次突破极限。

岳晨星 张伊伊/文

