

姚增超(右)与舞伴



12年前他曾成功横渡琼州海峡。3年前,他开始涉足体育舞蹈,并取得了不错的成绩。这个从“横渡英雄”到“舞林高手”的人就是今年53岁的姚增超。

## 涉足舞坛非偶然

“如果不是我爱人跳体育舞蹈,我肯定不会玩这个。”今年53岁的姚增超,看上去至少比实际年龄年轻10岁,“这都是运动的结果。”他说。

老姚从小喜欢体育运动,读中学时曾代表长沙市队参加过全国中学生排球锦标赛。在华中师范大学读书期间,他是校男排队主力。来海南工作后,老姚又迷上了在大海中畅游。2000年,老姚和他的伙伴首次成功横渡琼州海峡。从2000年至今,姚增超一共成功横渡了7次琼州海峡,被人称为“横渡英雄”。

在前不久结束的泛北部湾体育舞蹈公开赛上,老姚一举获得了两个冠军。说来有些不可想象,其实老姚以前从来没有接触过跳舞,甚至连舞池都没下过,更别提跳体育舞蹈了。那时老姚一门心思都放在了在大海里游泳,“当时,我游泳,老婆跳体育舞蹈,我俩各有各的兴趣爱好。”他说。

姚增超能喜欢上体育舞蹈,和他的妻子有直接关系。老姚

说:“我爱人是个体育舞蹈发烧友,我经常在她跳舞的时候给她拍照、摄像,她鼓动过我多次让我学体育舞蹈,起初我没答应。不过,耳濡目染,我逐渐感觉这项运动充满了美感。”3年前的一天,老姚终于被爱人的一帮舞伴“拉下了水”。

老姚说:“他们‘忽悠’我说我的身材和气质适合体育舞蹈,如果不跳,可惜了一副好身材。在他们的‘甜言蜜语’下,我决定试一试。”

## 习舞三月即获奖

身穿燕尾服,脚踏锃亮皮鞋,姚增超跳体育舞蹈感觉不错,很有绅士风度。更让他开心的是,练习体育舞蹈刚满3个月,他便在一次体育舞蹈比赛中,获得了一项冠军和一项亚军。“这个成绩一下子激发了我跳好体育舞蹈的信心。”他说。

姚增超拜一位国家级体育舞蹈教练为师,开始从基本功学起。他说:“刚开始学习是走基本步,头两天练习感觉有些别扭,转的时候晕乎乎一点跳舞的感觉都没有。不过很快我就喜欢上了跳华尔兹,既能锻炼身体,又愉悦了身心。”老姚认为自己练华尔兹上手快,这全得益于他具备了良好的体育功底。当然这也和他苦练分不开,每周他要练4次,一次最少两个小时。他说:“刚开始练习时吃了不少苦,两个小时跳下来,大脚拇指红肿,两只脚肿痛,走路都感到困难。特别是抬胳膊训练更是让人吃不消,有时候老师要求我胳膊架起来半个小时不能放下。”

老姚坦言,一堂体育舞蹈课结束后,他累得啥都不想干,也萌生过放弃的念头。不过,休息几天缓过劲来后,老姚又接着跳上了。

# 姚增超： 从横渡英雄 到舞林高手

文/图 海南日报记者 王黎刚

## 一进舞池感觉就来

“我这个岁数的人恢复起来比年轻人慢,我通常是跳完舞后到泳池里游1000米,当成放松训练。”他说。除了和老师学,老姚私下在家里经常一个人对着镜子摆架形。“有时候为了定型一个动作,我要对着镜子练成百上千次。”他说。

练了3个月,老姚和他的舞伴参加了一次非正式比赛。他说:“虽然比赛不是官方举办,但也吸引了不少省内舞林高手参加。那是我第一次参加体育舞蹈比赛。由于我那时刚开始练舞不久,没有舞伴,赛前我临时找了一个水平比我高的舞伴。我俩赛前仓促磨合了几次就参赛了。”最终,老姚和他的舞伴获得了快三冠军和慢三亚军的好成绩。

在老姚眼中,省内的比赛成绩只能算小试牛刀,他最看重的还是泛北部湾体育舞蹈公开赛。为了本次比赛,老姚和他的舞伴专门聘请了一位私人教练上课。泛北部湾体育舞蹈公开赛水平较高,国内外多名舞林高手参赛。功夫不负有心人,老姚和他的舞伴在这次公开赛中获得了两项冠军。“其实,我俩是抱着学习的心态参加比赛的,但一走进舞池,我的感觉就来了。”他说。

遗憾的是,由于老姚的舞伴不是海南户口,老姚和她无法参加省运会舞蹈赛,失去了一次和省内舞林高手切磋的机会。

为了在技术上取得突破,老姚上网下载了世界舞林高手的视频。他仔细揣摩人家跳舞的感觉,观察人家的步伐。“很有用,大有收获。”他说。在这两年回湖南老家过年期间,老姚专程去观摩亚运会冠军沈宏的技术动作。“现场观看亚运冠军的表演,让我受益匪浅。”

## 找舞伴比找老婆还难

练了3年体育舞蹈,姚增超最大的感受就是舞伴不好找。“有时候找一个合适自己的舞伴,比找老婆还难。”他开玩笑说。

姚增超说,练体育舞蹈不是个轻松的事,有时候舞伴练得累了,第二天不想练了,自己还要苦口

婆心地给她做思想工作。两人在跳舞时,因为意见不和而发生争执的也时有发生,甚至导致一对组合分手也不少见。

姚增超说:“我觉得和舞伴的配合十分重要。体育舞蹈不是一个人的独角戏,而是两个人的表演艺术。没有默契的配合,个人跳得再好也是枉然。这就给我提出了一个要求:必须学会‘带领’和‘跟随’。在练习的过程中,我和舞伴经历了一个磨合的过程。要以宽容的心态看待舞伴的失误,两个人只要有一个人能宽容对方,这个舞就能跳下去,否则,你跳你的,我跳我的,这舞就没法跳下去了。”

3年来,老姚换了三个舞伴,现在的舞伴身高1.64米,与1.80米的老姚在身高上比较般配。“配合越来越默契,我们有信心达到海南一流水平。”他说。

跳体育舞蹈的花费不小,3年跳下来花了多少钱老姚没具体算过,但绝对少不了。他说:“我的一套服装价值3000多元,每月的教练费要几百元,假如聘请老师单独授课,费用会更高。”

老姚透露,第一次见面的朋友常误认为他是搞艺术的。“听到这样的话,心里总有些小得意,这说明体育舞蹈不仅锻炼身体,它让我整个人的气质也变了。”老姚乐在其中。■



姚增超与舞伴