

# 少年赛场竞舞姿 燕赵漫卷霹雳风

## 专访河北省青少年霹雳舞锦标赛 U18 组冠军

□本报记者 周强

### 因为热爱所以坚持

韩奥龙今年 16 岁,出生在邯郸武安,是本届锦标赛 U18 男子组的冠军,说起跟霹雳舞的结缘,韩奥龙说完全是个意外,“在我 8 岁的时候,妈妈带我到西岭湖公园玩耍,那时候我身体比较弱,无意间看到有人在跳舞,瞬间被那种帅气的动作吸引,之后每天缠着妈妈让她带我去跳舞”,在他的一再要求下,也为了让他能够强身健体,韩奥龙的妈妈将其送到一家街舞俱乐部,“我的启蒙老师是李倩龙,在他的指导下,我开始练习街舞”。

初练街舞,并没有舞台上的潇洒,反而是困难重重,“身体各部位的碰伤、擦伤是经常的事情,浑身酸痛,汗流浹背更是家常便饭”,看到手掌磨出的大血泡,韩奥龙感觉练街舞太辛苦了,也曾想过放弃,然而,当他看到老师潇洒的动作、健康的体魄时,他又羡慕不已,重新坚定了练下去的信心,凭着对跳舞的热爱,他一直坚持到了现在。

### 为了目标努力奋斗

9 岁那年,他跟随钟启明教练训练,“那时候每天下午放学后,吃完晚饭就到舞房去练舞,不少于 3 个小时,每周六日还要加练”。钟教练对韩奥龙欣赏有加,“韩奥龙从小头脑就比较聪明,学习能力和执行力都很强,无论是舞蹈方面,还是动作方面,基本上都是一点就透”。练好街舞,光凭悟性还远远不够,韩奥龙不光学得快,还练得狠,“我记得那时候刚练‘风车’动作时,肩膀磨掉一大块皮,我竟然浑然不知。人一旦有了目标,心情愉悦,各种磨砺也就不觉得苦了”。

随着时间的推移,韩奥龙的舞蹈功底越来越好,开始参加一些考核和比赛,“印象较深的是 2017 年在郑州方特举办的 WAF 国际少儿街舞大赛总决赛,我荣获 breaking 1V1 少儿亚军”。获奖的兴奋之后,韩奥龙感觉压力更大了,“人外有人,天外有天,逆水行舟,不进则退,只有加倍努力,才能有立足之地”。从此之后,他在训练中更加严格地要求自己,“8 年来,韩奥龙始终坚持自己的目标,舞蹈追求完美,动作追求极致”,对于韩奥龙的表现,钟教练给予了中肯的评价。凭借着自己的努力,韩奥龙先后获得 2023 年河北省霹雳舞锦标赛 U18 男子组季军、2024 年为舞而战国际街舞挑战赛亚军、2024 年 BDS 河北赛区青少年街舞大赛冠军、京津冀街舞大赛 1v1 冠军等。

### 历经磨砺勇夺桂冠

进入高中以后,由于学业紧张,韩奥龙参加比赛的机会少了许多,但每次参赛他都全力以赴。在去年的河北省霹雳舞锦标赛半决赛中他发挥失常,无缘决赛,只得到了季军。赛后他痛定思痛,不断反思自己。为了备战今年的锦标赛,他首先制定了详细的计划,利用好空闲时间,课余时间加大强度练体能,放假回家就钻进舞房练习技巧,和老师一起研究套路、技巧和方法。

韩奥龙表示,这一年的备战,钟教练也付出了很多,“钟教练是我最尊重的老师,也是我最好的玩伴。教

“

在巴黎奥运会的聚光灯下,霹雳舞作为新增项目首次亮相,便以其独特的魅力吸引了全球的目光,它不仅仅是身体的律动与技巧的展现,还是自由、个性与创造力的完美融合。随着霹雳舞从巴黎奥运会的舞台传播到街头巷尾的每一个角落,它不仅成为年轻一代追求个性、展现自我的舞台,还是推动全民健身、促进体育文化繁荣的重要力量。近日,2024 年河北省青少年霹雳舞锦标赛顺利举办,汇聚了众多优秀青少年霹雳舞选手,是一场热烈的视觉盛宴,也见证了我省霹雳舞的飞速发展。今天,我们就走近其中的一位冠军选手韩奥龙,感受霹雳舞的火热魅力。

”

练的辛勤付出和无私奉献,不仅让我在技艺上取得了显著的进步,更在精神上给予了我无尽的鼓舞与支持。不论是早上的晨练,还是晚上结束后的体能,无论是烈日炎炎还是风雨交加,他都始终如一地站在训练场上,用智慧和汗水浇灌着我的成长。他总是耐心指导我的训练,每一次纠正动作,每一个细节讲解,都是责任感的驱使,背后更凝聚着对我的殷殷期待。”钟教练介绍说,一年的沉淀让韩奥龙进步很大,“这一年,韩奥龙通过不断努力,在技能和体能方面取得了明显的进步。面

对困难和挑战时,展现出坚韧不拔的毅力和决心,在比赛中展现出卓越的技巧和战术意识。同时,他对霹雳舞充满热情,总是全力以赴,力求做到最好”。

今年的全省霹雳舞锦标赛共设 U18 男子组和 U14 男子组、女子组三个组别,吸引了来自全省的 200 余名选手参赛,可以说是高手云集。有了去年的经验教训,在今年的赛场上,韩奥龙一鼓作气,顺利夺冠,“能在比赛中夺得冠军离不开钟老师的谆谆教导,他不仅教会了我跳舞的技巧,还教会了我做人的道理,这才是最重要的”。

韩奥龙表示,因为长时间的高压学习,在赛场上的他越来越不自信,每逢这时,钟教练总会用坚定的眼神和鼓励的话语,让他重新找回信心和勇气,钟教练不仅教会了他如何面对挑战,更教会了他如何在逆境中坚持不懈,勇往直前。“取得这样的成绩和他平时训练中展现的积极与进取的态度是分不开的,他持续努力并不断提高,这点值得肯定和表扬”。钟教练介绍说,跟夺冠比起来,韩奥龙在赛场上的成长是更大的收获,韩奥龙也表示,通过参赛,他还学到了很多,“参赛的其他选手其实也是很强的,非常感谢他们让我感受到了比赛的乐趣,同时也学到了一些平时看不见的东西”。

“今年的奥运会霹雳舞被列为正式比赛项目,我真得太高兴了。这说明霹雳舞作为一项运动被全世界所能认可,我作为练习霹雳舞的一员感到自豪”。韩奥龙表示,每一次挥洒汗水,都是向梦想迈进的脚步;每一次超越自我,都是向着更高目标的追求,他将在运动场上勇往直前,不断创造佳绩。



■韩奥龙在比赛中。 本人提供