

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會 來源 聯合報 日期 98.7.11 版面 B四版

還有5天
The World Games
2009 Kaohsiung
高雄世界運動會
2009-7-16-26

有氧體操是將有氧動作規則化，
參加世運會的國手徐淑淼有國際賽
經驗。圖／教練黃伯倫提供



世運藝術舞蹈

有氧體操 增加西洋元素

在台灣一向承襲「中國風」的有氧體操，這次改向西洋邁進。

高雄世運會中「藝術與舞蹈運動」共有6項，包含特技體操、輪式溜冰、運動舞蹈、韻律體操、彈翻床和有氧體操。

中華有氧體操隊教練黃伯倫表示，此屆有氧體操最有特色的是，過去一向喜歡學習中國大陸的作法，在這次完全顛覆。「如今我們增加不同的西洋元素，聘請紐西蘭教練也是首開先例。」

外籍教練安琦拉就來自紐西蘭，她本身也是世運會的參賽選手，近來在武漢國小教授台灣小朋友，第一次閉關集訓效果不錯，黃伯倫對於台灣的有氧體操發展表示樂觀。

他說：「有很多選手都是從韻律體操轉練有氧體操，台灣選手的身材條件不如國外，韻律體操重視體重、身體條件，有氧體操比較不會吃虧。」在台灣風氣並沒有特別興盛，但掌握身體素質關鍵，台灣選手未必不能出頭天。

有氧體操有15隊參賽，中華隊有劉益均、徐淑淼、張謹雅、彭嘉瑜、賴婉真，分別角逐女子雙人及三人混合項目。

徐淑淼和彭嘉瑜較像「前輩級」選手，她們有國際參賽經驗，其他晚輩雖生嫩，但因地主國、可獲得直接進入前8強的種子。

有氧體操顧名思義就是將有氧動作規則化，在比賽中可見識到選手的心肺能力，同時也包含體操動作、強調身體的柔軟度和肌力的表現。選手必須在限制1分40秒至50秒之間，配合音樂連續做出一連串節奏性及動態的高低衝擊舞蹈。

(彭薇霓)

