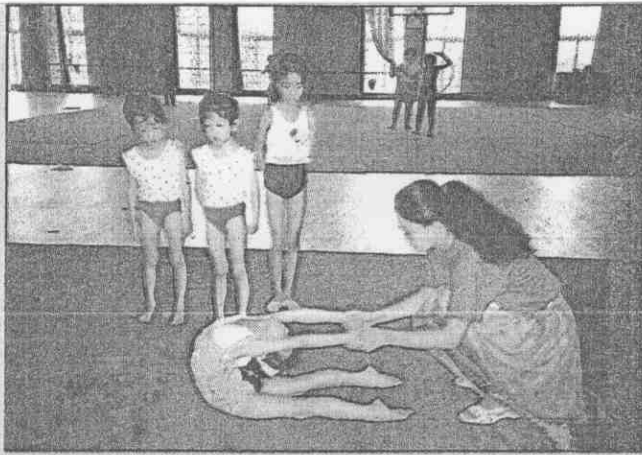


## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類大陸體育 來源民生報 日期 800801 期滿面 三版



↑大陸韻律體操選手從五歲就開始訓練。

特約記者 吳玉貞／攝影

基本功、器械拋接 循序漸進至難度  
大陸韻律體操訓練 穩紮穩打特約記者 吳玉貞  
／江蘇省五台山報導

●江蘇省五台山體育中心位於南京市郊的一座小丘上。中心內除了培訓韻律體操選手，還是圍棋、象棋、柔道、跳水、桌球等運動項目的訓練中心。

五台山韻律體操館佔地約三百坪，室內高度11公尺50，有六塊標準場地供青年組、青少年、少年組及幼兒組選手一起訓練。

台灣、大陸選手每天早上九時至十一時卅分，下午二時卅分至五時卅分一起練習兩次。早上通常練「基本功」，所謂的基本功包括：體能訓練、柔軟、動作速率、耐力、肢體協調、體態優美靈活訓練等。此種基本功每一年齡層組至少編有廿套，每套約卅分鐘，每天輪流做五、六套。

等基本功練完才能練器械拋接，一有新的拋接動作，需50次、100次，甚至200次的反覆練習。選手不能稍有

鬆懈，否則准挨倒立、巴掌處罰。

大陸韻律體操教練許臨表示，韻律體操是集合了武術、體操、雜技、芭蕾舞、民族舞的綜合性運動。

她指出，通常韻律體操運動員需練三、四年的基本功，等基本功紮實了，再由另一個教練指導簡單的器械拋接動作，慢慢的進升難度訓練，完全採穩紮穩打的有系統訓練。

由於一旦被選為「國家」韻律體操培訓選手，即可住進省體育中心運動員宿舍，享受讀書、訓練完全免費的福利，如果比賽成績或學習成績優良，還可獲得廠商贊助，每月拿個廿五元、廿元不等的獎金。

另外，如果在世界性比賽奪得冠軍，可擁有一棟房屋及優渥獎金，加上韻律體操訓練對身體的傷害小，因而已成為大陸女孩願意苦練以「飛上枝頭變鳳凰」的運動項目了。

↓大陸韻律體操選手(前兩排)和台灣選手(後排)同場訓練。

特約記者 吳玉貞／攝影

