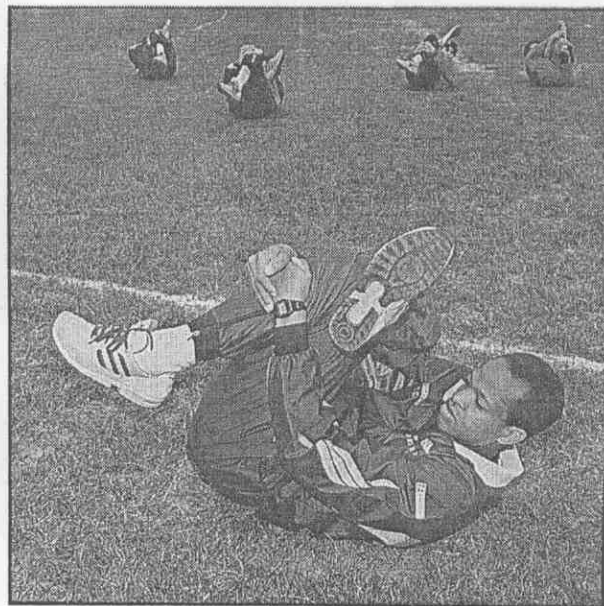
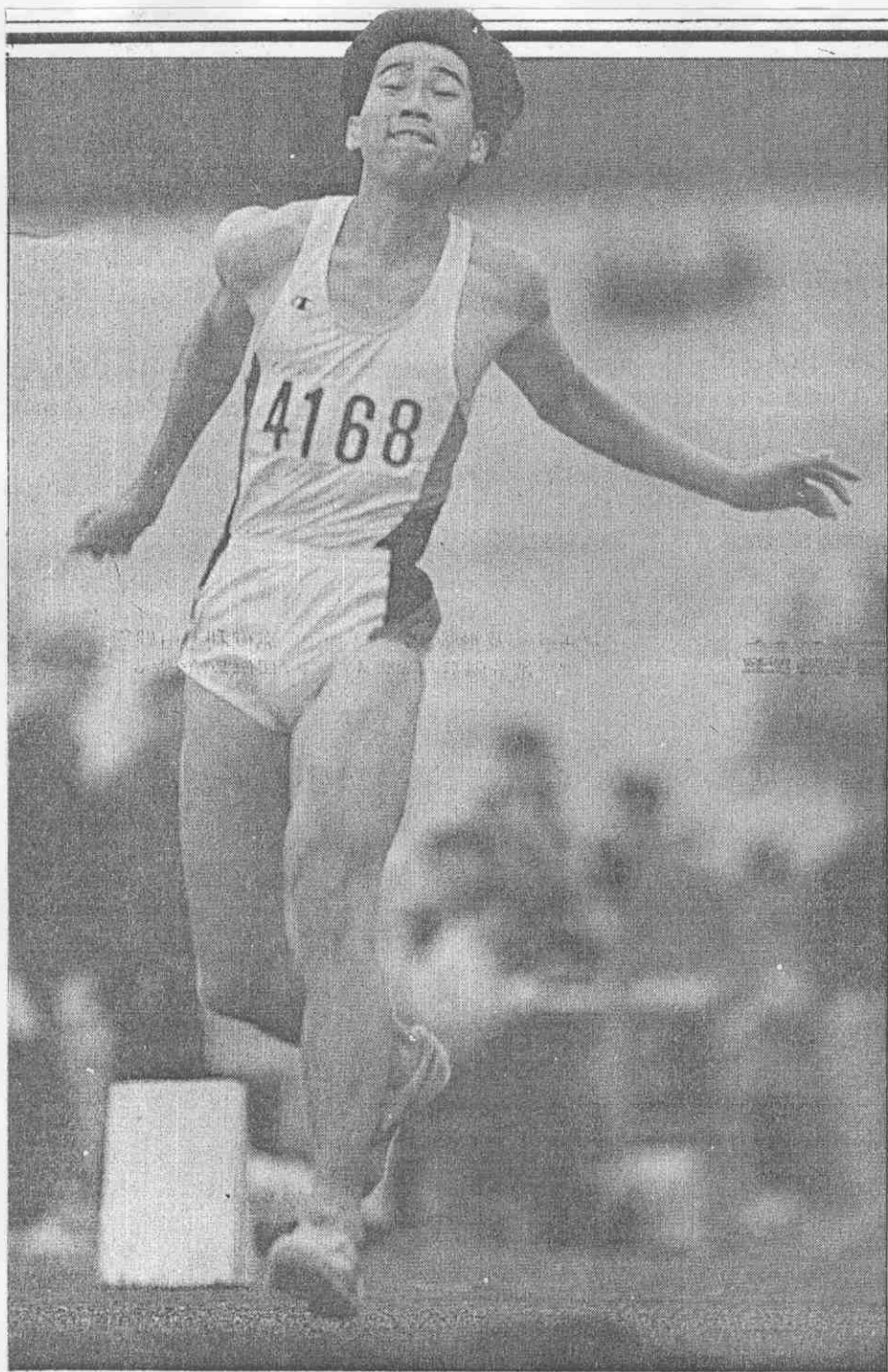


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 790319 版面 二版



↑三級跳遠世界紀錄保持人班克斯，昨天對我國選手傳授他獨創的熱身操法。

←三級跳遠好手劉聰德昨天把握風速契機，以15公尺78躍進亞運國手列車。記者 郭運復／攝影

班克斯 現身說法

男子三級跳講習 我教練、選手受益多

記者 劉善群／報導

●男子三級跳遠世界紀錄保持人班克斯昨天應中華田徑協會之邀，為我國教練、選手進行1場別開生面的講習會，班克斯並帶著教練和選手做一連串三級跳遠的基本和細膩動作示範。

這場講習昨天下午在市立體育場跳遠場地進行，吸引了近千位教練選手前往聽講，並有10幾位教練選手「以身試法」，嘗試了班克斯獨創的「三級跳遠操」。

曾經是選手出身的簡坤鐘、簡鴻玟、廖學溢等人，昨天聆聽講習並親自演練班克斯特別操後，每人都有所領悟，在旁聽講的教練也表示班克斯的確有兩下子，不愧為17公尺97的世界紀錄保持人。

昨天這場講習亦有馬君萍、曾逸梅及李華寧3位女將下場嘗試，雖然有些吃力，但從中也獲得不少東西。

班克斯認為女子三級跳遠是值得推廣的項目，對東方女性選手而言，也有機會與歐美選手抗衡。

