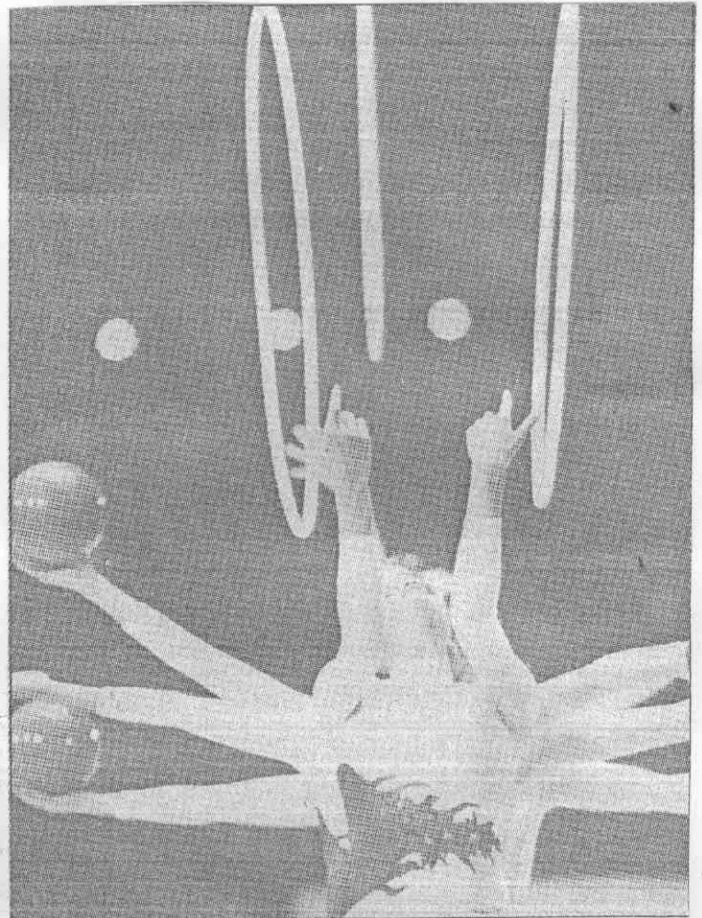


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類韻律體操 來源 民生報 日期 760403 版面 三版



體育小百科



韻律體操

本報記者 劉延青

●韻律體操是奧運會的新興項目——它在一九八四年的洛杉磯奧運，才設為正式的競賽項目。

韻律體操和一般所了解的競技型體操的最大不同點，在於選手獻技時，須藉四種「工具」表演出體操均衡、柔諧的特性，這四種工具是：環、球、雙棍棒與彩帶。

此外，韻律體操比競技體操還要講究舞蹈基礎，尤其是芭蕾舞。由於它所追求的是人體的協調美，故而這個項目特定由女子選手從事之；全世界，只有日本有男子韻律體操。

目前亞洲地區推展這項運動的，有日本、韓國、北韓及大陸，我國的韻律體操尚在萌芽階段。

奧運會的韻律體操賽只計個人全能成績，但其他國際性賽會，如洲際錦標賽有設團體賽項目的，如圖中挪威選手表演的環、球韻律體操，美感之外，還流露「千手觀音」的趣味。

舞起來曼妙生姿
易學又所費不多

韻律體操 值得推廣

韻律體操在我國還是不很熱門的運動項目，但是全國體操協會理事長莊秀石認為這項運動的「方便性」，為它帶來發展潛力上的優勢，值得大力推廣。

體操是較不受體型限制的運動項目，按理原就適合我國人從事，而韻律體操從入門到成熟，需要的訓練時間比競技體操短，是它的第一個容易發展的地方。

莊秀石說，韻律體操選手只要能在十歲之前，打下舞蹈基礎——最好是芭蕾舞，然後學習使用手具二至三年，最多十四歲就可正式參加比賽。

而韻律體操的手具：環、球、雙棍棒及彩帶，購置起來，所費不高，是其第二個方便性。

韻律體操的練習、比賽場地，不需設置特殊器材，只要有十五公尺見方、高度八至十公尺的空間即敷應用，是其第一

三個方便性。

在這些先天條件並不難求的情況下，莊秀石認為吸引國人認識韻律體操，進而發生興趣，使參與的意氣蔚成風氣，是體操協會推廣這項運動的走向。

而要使國人認識、喜愛韻律體操，莊秀石的構想之一是藉參加國際賽以廣開「知名度」，引起大家對韻律體操的注意。

明年的漢城奧運，韻律體操將第二次在奧運正式賽場上亮相，今年九月在保加利亞舉行的第十八屆韻律體操世界錦標賽，即同時為奧運資格賽，莊秀石因而希望以進軍保加利亞為近期目標，不計成績優劣，先了解自己的水準如何，然後尋求針砭，為遠程目標——奧運獎牌，定出所應努力的方向。（劉延青）