

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會 來源 中國時報 日期 98.7.08 版面 C三版

高

The World Games  
2009 Kaohsiung

2009.7.16-26

高雄世運倒數 8天

讓世界走進來 系列報導

## 體操 向人體極限挑戰

黃及人／綜合報導

完美結合體育與美學的體操，是最早的運動項目之一，具有既優美又難練的特質，18世紀末在歐洲開始興起現代體操，也一度成為多種語言中「體育」的代名詞，1896年列為首屆奧運會的比賽項目。

體操在今年高雄世運分為有氧體操、特技體操、韻律體操、騰翻體操與彈翻床5大類比賽，除有氧體操在文化中心至德堂舉行，其他3大類都在綜合體育館（高雄巨蛋）進行。

有氧體操是把有氧動作規則化，成為專業競賽項目，在比賽中可見到選手的心肺能力，充分表現在極具活力的動作內，同時也像特技體操一樣，強調身體的柔軟度和肌力的表現。

選手要在時限內的1分40秒至50秒之間，配合音樂做出一連串節奏性及動態的高低衝擊動作，比賽舞臺後方以背板封閉，清楚標示出比賽區，男單、女單、男女配對及3人混合比賽區均為7公尺乘7公尺，團體組則為10公尺乘10公尺。

特技體操是最古老運動之一，

起源於西元前2100年，1999年納入國際體操總會項目之一。特技體操需要勇氣、力量和耐力，要求身體靈活性和特技，選手配合音樂運用舞蹈和肢體動作，在地面或空中展現多樣化姿勢與控制身體技巧。

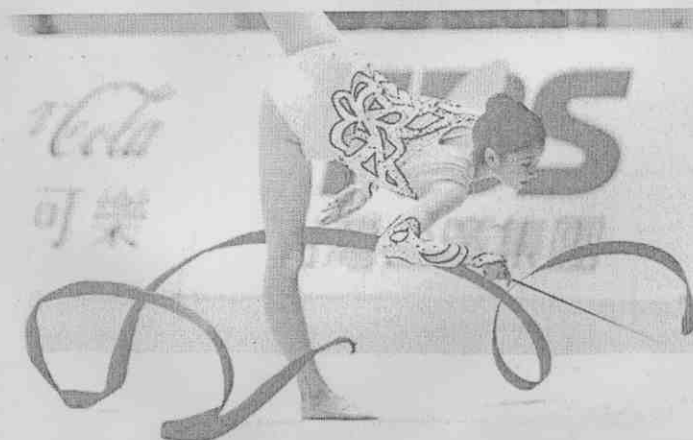
發源自歐洲的韻律體操，又稱「藝術體操」或「新體操」，20世紀初，日內瓦音樂學院達爾克洛茲創編的韻律體操，將身體練習與音樂結合，並從最初的徒手發展為使用輕器械的形式，1988年被列為奧運比賽項目之一。

正式比賽時，不論個人或團體項目，都必須以成套動作形式出現，選手根據個人風格、規則要求，將所掌握的各種單個動作組合而編排成一套完整套路來比賽，目前比賽有五種器械，分別為繩、圈、球、棍棒與彩帶。

韻律體操不但以自然性、韻律性動作為基礎，更經過藝術加工的動作，使身體各種關節得到充分活動，身體各部肌肉得到均衡發展。因此，它是有效塑造美的體型、陶冶美的情操與進行美的教育的一種運動。

騰翻體操分為個人和團體比賽，選手在長約40公尺的跑道式地板比賽，完成騰翻等自選動作，跑道式地板整套動作的特徵，主要表現在連貫、快速並附有節奏，從手到腳或從腳到腳的翻轉，中間沒有停頓或走步動作。

已被列為奧運項目的彈翻床，玩法十分簡單，讓運動員有高的騰空和很長的空中滯留時間，做出不同身體姿勢及翻騰動作，不單要求簡單身體控制，以及理想高度和高度一致性，更要求動作難度和美感，具很高觀賞價值。



▲結合體育與美學的體操，是最早的運動項目之一。（KOC提供）

