

# 各項體操介紹

## 競技體操 *Artistic Gymnastics*

競技體操是國際奧林匹克運動會重點比賽項目之一。體操運動歷史悠久，早在公元二千多年前，古埃及的古書註釋中，已有人做體操的翻騰動作。現代體操則起源於十八世紀，第一屆奧運會在 1896 年開始了最早的體操比賽，直至 1936 年第十一屆奧運會才有男子六項比賽，而女子四項比賽則到 1950 年第十七屆奧運會才開始確定下來。

所謂男子六項是指：自由體操、跳馬（縱馬）、雙槓、單槓、吊環及鞍馬  
女子四項是指：跳馬（橫馬）、高低槓、平衡木、自由體操

競技體操也是一種追求完美、向難度動作自我挑戰的運動，在各個項目中將個人的潛能發揮，邁向著個人憧憬的理想目標的運動。由於競技體操本身有獨特性及優美性，兒童及青少年通過體操練習，可培養他們勇敢、果斷、堅毅、頑強、克服困難的意志品質。更能使他們身體得到全面均衡健康的發展。再者，在觀看此種藝術與體育相結合的運動時，使人看得目瞪口呆，拍手叫絕，引人入勝。

## 藝術體操 *Rhythmic Gymnastics*

藝術體操是一項徒手或手持輕器械在音樂伴奏下進行的體育運動項目。

藝術體操在正式比賽時，不論是個人還是集體項目，都必須以成套動作的形式出現，運動員根據自己的個人風格、規則的要求，將所掌握各種單個動作組合而編排成一套完整套路來比賽，現時正式比賽有五種器械，分別為球、圈、繩、棒及絲帶。

藝術體操不但以自然性、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的活動，各部肌肉得到均衡發展。因此，它是塑造美的體型，陶冶美的情操，進行美的教育一種有效方式。

## 彈網運動 *Trampoline Gymnastics*

彈網運動源於六十年前在美國，後來傳到歐洲，直至現在這項運動在歐美國家相當受人歡迎。在亞洲地區當中日本和香港則較早起步，彈網在五十年代便由英軍帶入香港，六十年代開始在香港的體育會推展，七十年代不少學校亦組織彈網班及彈網隊，到八十年代香港代表隊成立，並參加國際性比賽，至今彈網在香港不算是熱門運動，但也受很多青少年和學生歡迎，每次訓練班、公開比賽和學界比賽都參加者眾，由此可見彈網在香港仍有一定的號召力。更加令人鼓舞的是彈網已經被列入二千年悉尼奧運會的比賽項目，相信未來幾年在世界各地和香港都會致力發展彈網運動，必定令這項運動更普及和更受歡迎。

彈網運動十分簡單，彈網令運動員有高的騰空和很長的空中時間，在空中運動員便要做出不同的身體姿勢及動作，彈網受歡迎就可能是這種高騰空的感覺，在空中要控制好自己的身體談何容易，嘗試過的人無不覺得是一項易玩難精的運動。在彈網比賽中更不單只要求簡單的身體控制，還要求動作難和美，因此挑戰難度，力臻完美便是彈網比賽的致勝要訣，所以練習彈網除有良好的身體控制能力外，還可以培養我們勇於接受挑戰和追求完美人生態度。

除此之外，彈網運動有很高的觀賞價值，欣賞一位高水平的運動員在彈網上做出優美而高難度的翻騰動作，的確是賞心悅目。彈網還設有同步比賽，所謂同步比賽，就是兩名運動員在兩張彈網上做同一套動作，除了要求難和美，最重要便是齊，這是彈網運動一項獨特之處。

請親身感受和領略一下彈網運動，你也會獲得無比的樂趣。

## 技巧體操 *Acrobatic Gymnastics*

技巧體操俗稱「翻筋斗」、「疊羅漢」，是一項賞心悅目的運動，在國內流行已久。這項比賽共有五個項目，包括男子雙人組合、女子雙人、混合雙人、女子三人及男子四人等組合。1974年在蘇聯莫斯科舉辦第一屆「世界技巧體操錦標賽」，又於1975年在瑞士的維德拉烏舉辦第一屆「技巧體操世界杯賽」。而第一屆「亞洲技巧體操錦標賽」於1992年在香港舉行。中國運動員在1981年的第三屆「技巧體操世界杯賽」才漸露頭角，奪取了四枚金牌、七枚銀牌、八枚銅牌。到了第四屆「技巧體操世界杯賽」更一舉奪得十枚金牌、一枚銅牌。自此技巧體操便成為中國體壇的強項。

「技巧操」是一項形體動作的表演藝術，有些書籍形容它是「驚與險的較量、健與美的享受」。它以準確高雅的動作配合了音樂與舞蹈，開創出另類的表演風格，表演出「技巧」的高超技藝。運動員的全套動作，以旋繞、翻騰、屈伸、轉體、跳躍、平衡、流動和優美步伐的配合，產生動人的效果。

「技巧操」同時促進健美發育，進行美育教學的體育項目。它可以發展人體柔韌、靈巧、耐力、力量和速度等的身體素質，能培養良好的身體姿態，平衡能力，節奏感和優美感。觀看技巧運動可說是一種美的享受。「技巧操」也是一項具有教育效益的群體體育活動，從訓練時候的紀律與操守、從教學過程中學習「技巧」的知識及正確地掌握技術、從隊員與隊員之間及教練與運動員之間的合作、協調與默契均可培出運動員自信、勇敢與奮鬥的個性。從而達致德、智、體、群、美的教育目的。

## 普及體操 *General Gymnastics*

它，雖然採用圈、球、繩等小器械，但不同於“藝術體操”；它，雖然揉合了翻滾，騰空跳躍及平衡等動作，但卻有別於“競技體操”；它，還要求技巧體操所講究的支撐與平衡，以及隊友間的合作與依賴，但又不屬於“技巧體操”；它，還包括了……。它——“普及體操”，其實集各家大成於一身。普及體操源自最基本的體操動作，逐漸演變成現時各種表演和韻律形式，它們包括徒手體操（如自由體操、技巧體操等），手拋器械體操（如絲帶、小球、圈等），大型器械體操（如跳馬、彈網等），舞蹈（如土風舞、健康舞等），及自創小型用具操（如毛巾、扇、雨傘等）；而且可以配合音樂和遊戲進行活動，更可利用身體造形及隊員的合作砌出不同的圖形來表達某些意念。由此可見，普及體操的內容包羅萬有，想到的所有體操動作及大、小自創器械都納入普及體操的範圍。

一般人平日生活多數是上班或上學；周末和假日又忙著與家人上茶樓、看電影或逛街；對於運動，反而較少接觸，而普及體操形式簡單及多樣化，講求合作和參與，適合不同年齡，不同運動水平的人士參加，尤其適合家長與子女一同參與，既可帶動多些親子概念給已有孩子的父母，從而促進子女與父母之間的溝通；年長的老人，更可在閒時多一些消遣，不感寂寞。由此可見，普及體操可配合不同人士的特長而編排不同的動作給他們，從而砌出美妙的圖案，表達出合作相親的精神，可謂老幼咸宜，各展所長。普及體操的內容極富彈性，參加者除了跟隨教練給予的常規活動學習外，更可加入自己的意見，表達自己的意念，極具創作和挑戰性。

## 健美體操 *Aerobic Gymnastics*

健美體操是一種結合了有氧運動、基本步伐及難度動作的運動。難度動作包括：俯臥撐、倒地、旋腿與分切、支撐與水平（support and levers）、跳與躍（jumps and leaps）、柔軟度與變化（flexibility and various）。同時，裁判依據以下特殊要求作出評分：藝術性、完成情況、動作難度、整套動作內容、動作難度類別和動作難度分值。健美體操成為國際體操聯合會中的其中一個體操項目後，本會便在1998年派員參加國際體操聯合會會議中的健美操委員會會議，以了解健美體操的發展方向。同時，本會更多次邀請中國競技健美操健兒來港表演，將這運動介紹給本港市民。

在香港康體發展局教練培訓部的支持下，本會在2000年及2001年分別舉辦健美體操教師班，邀請中國健美操協會科研委員會副主任、北京市健美操協會副秘書長、北京體育大學體操教研室副主任馬鴻韜博士來港培訓六十多位中小學教師，教授健美體操理論及動作技巧。本會的健美體操技術委員會也於2001年7月成立，一群熱心健美體操的義務同工將開始推廣這運動的工作。

本會於2000年更獲得優質教育基金撥款，在學校進行「健美體操獎勵計劃」，此計劃內容主要包括開辦健美體操教師班、舉辦健美體操同樂日、設計學生獎勵計劃及舉辦健美體操比賽。藉著舉辦是項獎勵計劃，可以增加大眾對健美體操的認識，另一方面可以鼓勵市民多參與有益身心的健體運動，保持良好的體格，享受健美體操的樂趣。