

跳繩，係種好古老嘅運動，中國最早有記載係約喺1,300年前，唐朝稱跳繩為「透索」、宋稱「跳索」、明稱「白索」、清稱「繩飛」，民國之後先叫跳繩。原本佢係細路仔嘅春節時嘅遊戲，但呢種遊戲老少咸宜，玩起上嚟又方便，所以一直流傳至今。

可能你會問：「跳繩都使你講？」其實呢種睇落簡單嘅器械運動可變為既複雜又華麗嘅極限運動。我講緊嘅係花式跳繩：佢極講求騰空力、爆炸力、節奏感、身體協調，又要有團隊合作加上無限創意。香港重有唔少人玩花式跳繩，實力更屬於世界前列分子！

今期「Sports」邀請咗香港花式跳繩會嘅教練同學員示範，睇相唔夠震撼，上埋iPad版重有示範短片，包你睇到目瞪口呆！



專業級示範

Kai Ming
年資：9年

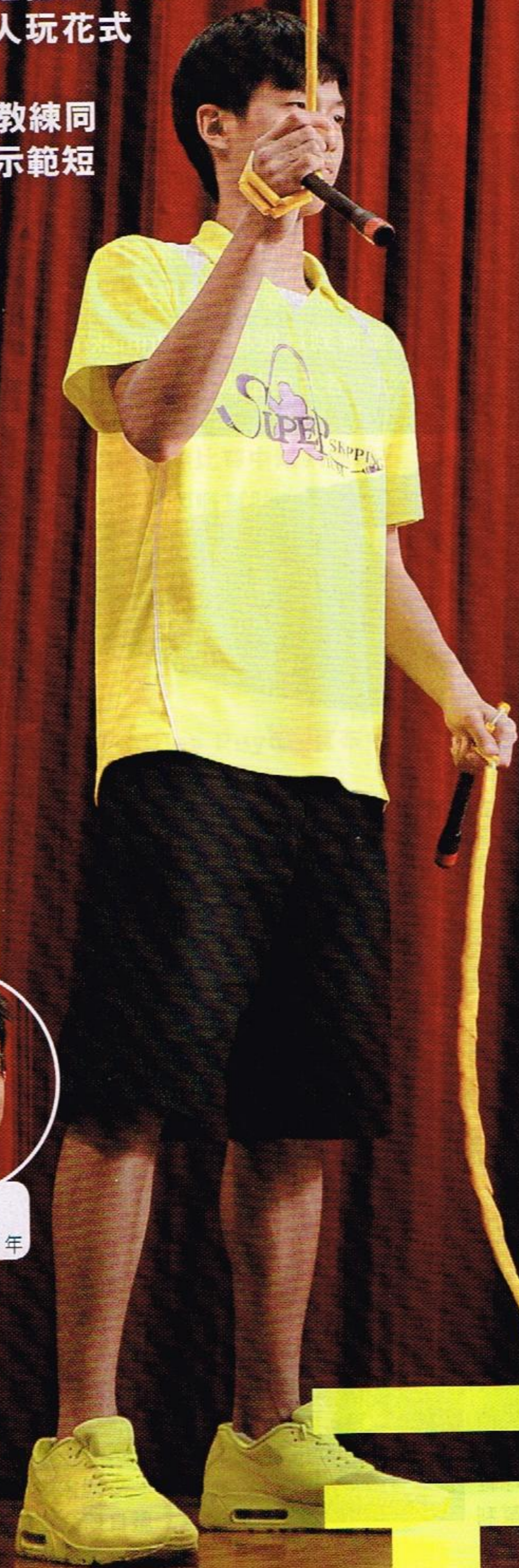
阿樂
年資：9年

沈保
年資：7年

柱靈
年資：11年
3分鐘耐力賽世界紀錄
保持者、世界跳繩錦標
賽個人賽總成績第3名



Ken sir
年資：14年
教練年資：11年



萬千變化



花式跳繩會有好多翻騰動作，我哋睇好似好難，但為我哋示範嘅柱靈前後打咗超過30次空翻，重話濕濕碎，記者真心佩服！

花

式

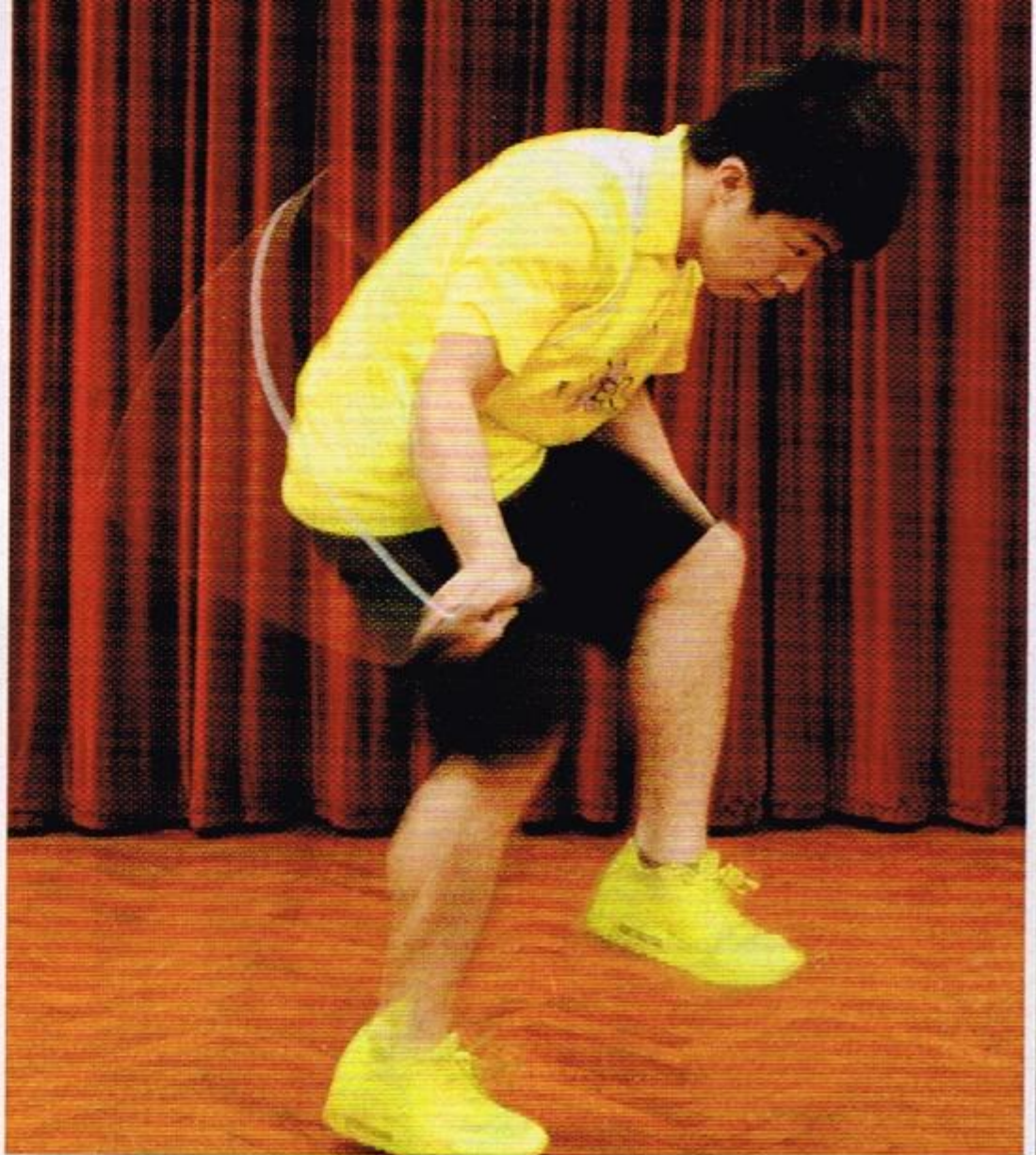
跳

繩

比賽分兩種

顧名思義，花式跳繩就係以花式動作去跳繩，世界唔同國家都設有大型賽事。賽事通常分為單人賽同團體賽，而呢兩種賽事又分為限時耐力賽同花式賽。

限時耐力賽亦稱速度賽，分為30秒或3分鐘內跳得最多次數為勝利。香港代表柱靈就係世界跳繩錦標賽3分鐘耐力賽嘅冠軍，並以1,060下成為世界紀錄保持者，團體則係接力形式嘅速度賽。花式賽就係限時內完成一連串跳繩動作，賽事講求「0失誤」、流暢度同團體合作性，而香港代表隊就曾獲多個世界級賽事花式賽冠軍，如2012年世界跳繩錦標賽個人及團體冠軍、2011年亞洲跳繩錦標賽個人及團體冠軍等，水準絕對係國際級。



速度賽嘅運動員會用鋼繩，身體向前彎，雙手同腳不斷活動，柱靈用3成力都已經好似摩打咁快，完全想像唔到3分鐘跳1,060下嘅世界紀錄時有幾快！



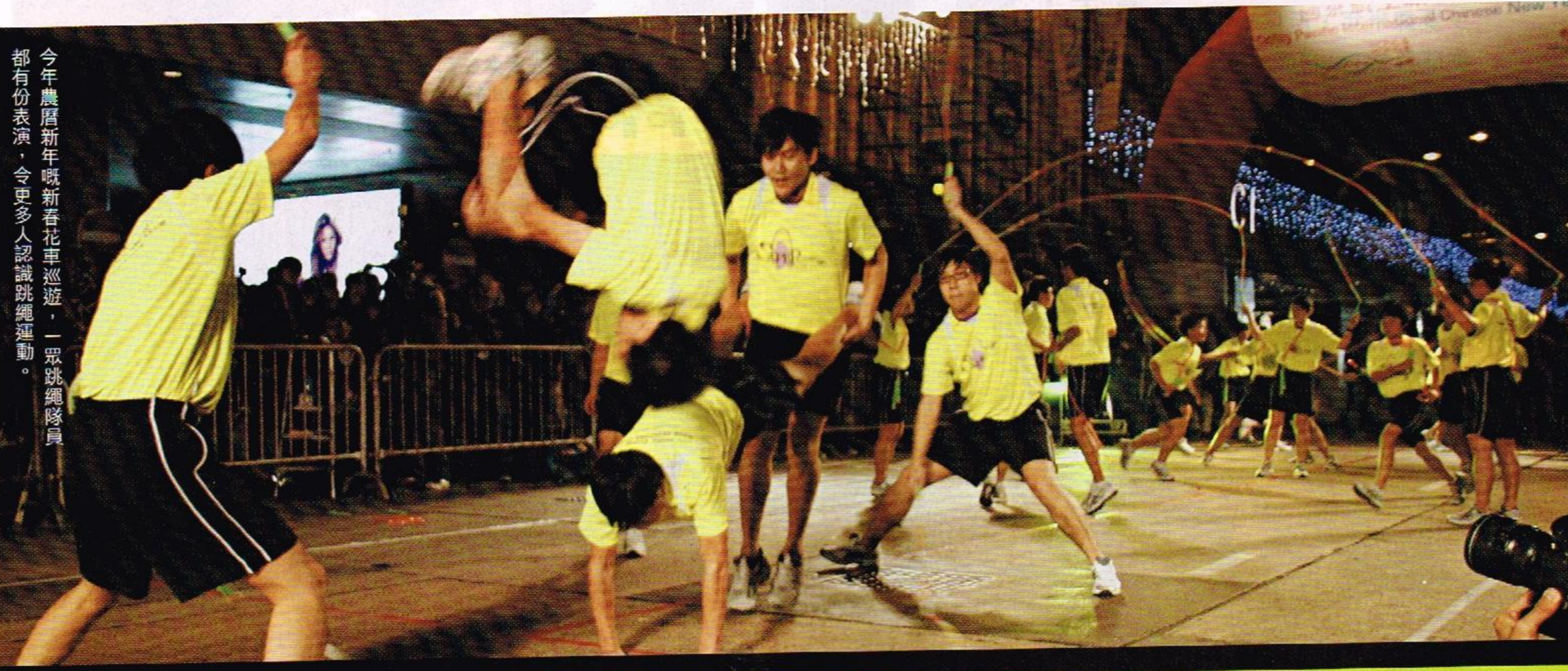
港隊成員係國際賽事成績出眾，Ken sir話係因身體靈活外，創意亦滿分，每每諗出啲高難度動作。(左起)阿Man、柱靈、Ken sir、阿樂、Kai Ming、沈保。



港隊嘅水平極高，比賽時嘅花式動作真係令你嘆為觀止。唔信？你睇完片一定認同。(網上圖片)



為我哋示範嘅Ken Ming、阿樂、柱靈同沈保上月去咗內地CCTV節目《我要上春晚》表演，觀眾反應更非常熱烈。



今年農曆新年嘅新春花車巡遊，一眾跳繩隊員都有份表演，令更多人認識跳繩運動。

解剖花式跳繩

大家接觸得花式跳繩最多一定係學校園，亦因此有唔少人以為花式跳繩只屬於學生活動。除咗呢個誤解之外，重有其他疑團，就等Ken sir一一為你解答！

Q1. 花式跳繩係唔係得中學生玩？

Ken sir: 當然唔係！大型賽事會設有成人組別，即係大人都玩得，只不過一般運動員中學或大學畢業後要返工，冇咁多時間練習而退出咗啫！不過同時，人愈大，身體靈活度都會大減，一般過咗23、24歲已被叫做「老將」，過30歲嘅專業跳繩運動員就非常非常少。

Q2. 花式跳繩係唔係好難學？

Ken sir: 唔係！跳繩本來就係最基本嘅減肥運動，練速度嘅話只要掌握好節奏就可以愈跳愈快。而花式跳繩係係跳繩嘅基礎上加上唔同動作，對運動員嘅節奏感、身體協調、耐力、爆炸力等範疇雖然相當嚴格，但只要循序漸進，約半年就應該可以玩得唔錯。有啲運動員更會去學體操或舞蹈，以增加花式動作嘅創意。

Q3. 花式跳繩有冇身高限制？

Ken sir: 跳繩冇身高限制，有唔少外國運動員都超過1.8米高。不過，矮小嘅運動員會有較大優勢，特別係速度賽，因為相比高大嘅運動員，佢哋拋繩嘅圓周相對較細，變相可以提高拋繩速度。

Q4. 花式跳繩動作嘅比賽中有冇咩規限？

Ken sir: 冇，所有動作都由運動員自行安排同設計，教練都只係以觀眾同評判嘅眼光去俾意見。

Q5. 邊個國家或地區嘅花式跳繩最勁？

Ken sir: 由於花式跳繩冇世界排名，多數以冠軍數量去評估1個國家有幾強。香港運動員創意爆燈，加上身體比較靈活，所以成績唔錯。而比利時、澳洲同美國都好犀利，前兩者動作都係高難度；美國贏在創意十足，往往都有出人意表嘅動作。

Q7. 花式跳繩有咩裝備？繩方面有咩要求？

Ken sir: 花式跳繩以靈活為原則，所以會着舒適嘅運動衫褲，以及輕巧同靈活度嘅跑鞋。

至於繩，大致分為4種：

- a. 拍子繩：用於熱身同花式賽為主，棉繩上套上一條條膠條，令繩每次掂地都會發出聲音，有助運動員協調身體。
- b. 膠繩：膠製繩身令繩重量較輕，一般用於花式賽中騰空動作時用。
- c. 鋼絲繩：繩身以鋼絲製造，因較幼身，所以重量最輕，用於速度賽。
- d. 大繩：外形同拍子繩冇分別，但長度比拍子繩更長。各類繩都可喺各大運動用品店買到，售價\$80至\$300。長度冇任何限制，可配合運動員需要。

Q8. 花式跳繩有咩大型賽事？

Ken sir: 香港每年年底都會舉行「全港跳繩精英賽」，各項賽事前3名都有機會成為香港代表，出席隔年7月至8月舉行嘅「世界跳繩錦標賽」，同世界級高手較量。

Q9. 我想學花式跳繩，學費大約幾錢？

Ken sir: 除咗我哋個會，坊間都有其他跳繩會。興趣班大約為\$60。不過對象多數為兒童同青少年，成人班就較少開辦。



香港花式跳繩會 www.hkrcs.com.hk
香港專業花式跳繩學校 www.hkrsa.asia

「繩你」 5大花招

個人花式跳繩講求個人技術，團隊就講求合作同步。以下介紹嘅動作都係邊跳邊轉換式動作，不過跳繩前記得先做腳部熱身，拉鬆肌肉，教練話新手由開始到可以玩到晒下面嘅招數，最少要練半年，所以千祈唔好夾硬嚟，小心受傷。

個人

敬禮跳

同普通跳繩無異，但雙手要一前一後放，好似向其他人行禮，其實成交叉姿勢。呢個動作手長嘅人會較易做到。
難度：||| (以5|||為最難)

Crazy Cross

捕捉到跳繩節奏後，先左手疊右手成交叉，再右手疊左手，雙手就好似變咗扭麻花咁。呢個動作手長嘅人會較易做到。
難度：|||||

團隊

單手兔跳

運動員要捕捉拍子，單手撐地成倒立，之後回復原狀。技術好嘅，可以不停連續做，而有體操或舞蹈底子嘅會容易啲做到。
難度：|||||

Over

同原地跳over動作一樣，不過要邊跳繩邊完成跳over動作。負責跳over嘅騰空力好，而兩旁拋繩嘅就要盡量擴大繩嘅圓周。
難度：|||||

車仔

同原地做「推車」冇分別，做車嘅要轉手，然後手撐地，雙腳夾實推車嘅拍檔。呢個動作除咗要非常合拍，重要求2個人相當大嘅力量同爆炸力。
難度：|||||