

@PLAY



黃啟銘

沈保衡

何柱霆

周永樂

劉浩男

Rocket Stunt Crew 跳

得更遠 跳繩世界冠軍

香港雖小，但香港運動員的毅力之大，卻足以令這彈丸之地抬起頭來。哪怕只有一面獎項，我們都為之驕傲、振奮，何況今次不只一面獎牌咁簡單。 Text: Daphne Wu

網上「真·香港運動員」、「香港創造不可能」，都是為中國香港跳繩總會代表隊 Team 01 歡呼的聲音。這班運動員最近於世界跳繩錦標賽 NO.1 獲得佳績，摘下多面獎牌之餘，在交互繩速度競賽中亦刷新世界紀錄，以跳出的「下成為世界冠军，難得《嘉兒》可以找到這幫男生聊聊天，那就來聽聽他們的跳繩事。

MC: Marie Claire

HKT: 中國香港跳繩總會代表隊 Team 01

MC: 辛苦訓練及於比賽獲得佳績後，最想做的第一件事是甚麼？

HKT(何柱霆): 當然是和屋企人見面了，畢竟已經10天沒有跟他們聊天，而得知賽果後當晚我們整隊也有跟家人一起吃飯慶祝，很開心。

MC: 當初為何會選擇跳繩這項運動？

HKT(黃啟銘): 小學二年級時加入跳繩興趣班，發現當中涉及多款組合和元素讓我學習，覺得很新奇有趣，之後五年級便加入校隊了。

MC: 跳繩講求的是甚麼？

HKT(何柱霆): 視乎哪一種項目吧，如一個人跳的話，會講求節奏感，手腳協調，團體跳則講求合作性，掙和跳繩的人都需要同步，講求默契。

MC: 練到苦悶或感到壓力時會如何處理？

HKT(劉浩男): 我們整隊人的想法都很一致，就是不想影響隊友，所以即使再累也不會輕易顯露出來，反而堅持下去，這樣便可互相發揮正面作用，加上不時鼓勵對方，不用練習時便聊聊其他輕鬆事。

MC: 你們於交互繩速度競賽中，各自擔當甚麼角色？

HKT(教練 Ken Sir): 其實每人都要掙和跳，首2位負責掙繩，第3個人則負責跳繩，跳完的人會即刻「接繩」，第4個人就會入繩，如此類推，每人跳45秒，沒份跳的那個會在旁觀察及作提點。

MC: 五為一體多年，如何練出默契？

HKT(黃啟銘): 我們會相約一起食飯，特別鍾意約埋食糖水，有時間便出街睇戲、打機，有助減壓之餘也可增進感情。

MC: 如果要你用3個詞彙來形容你們之間，那會是甚麼？

HKT(教練 Ken Sir): 不屈不撓、合作無間、正面積極。

MC: 多次打破世界紀錄，未來還有甚麼目標想達成嗎？

HKT(教練 Ken Sir): 希望可以將這份堅持傳給其他隊友，將能力傳承下去。 mc