



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

健美體操國內交流計劃

地點：江西師範大學

日期：26/12/2018-31/12-2018

目標/宗旨

1. 與國內運動員交流訓練心得
2. 提升動作技術，提高健美體操水平
3. 學習比學套路
4. 擴闊視野、了解當地文化



在短短的時間裏，運動員在基本功、體能、難度和比賽套路上有所獲益，更重要是在聽當地教練講課後，思想和態度上亦有改變。

這是集訓花了時間在基本步伐、芭蕾舞練習、各種體能、難度練習和套路學習上。在觀看高水平運動員的訓練情況時，有助運動員領悟動作。



運動員的表現得到當地的教練讚賞，運動員們在教練指導下積極學習，努力訓練。每天運動員均會提早到場館，按照教練所說的，隊員間互相幫助做伸展動作，使肌肉保持彈性，令身體有最佳的狀態迎接訓練。



為了解江西當地文化，本次交流團到了滕王閣遊覽。滕王閣位於南昌市西北部沿江路贛江東岸，與湖北黃鶴樓、湖南岳陽樓為並稱為“江南三大名樓”，因初唐才子王勃作《滕王閣序》讓其在三樓中最早天下揚名，故又被譽為“江南三大名樓”之首。歷史上的滕王閣先後共重建達 29 次之多，屢毀屢建，今日之滕王閣為 1989 年重建，是江西重要的地標建築物。透過是次參觀，運動員對江西的文化及其特色亦有進一步的了解。

