



港青基信啦啦隊 自主訓練 騰飛

說到疊羅漢、翻筋斗及凌空飛躍，你或會聯想到打功夫或舞獅，其實這些動作同樣出現在充滿歡愉氣氛和活力的美式啦啦隊(Cheerleading Team)表演。港青基信書院的啦啦隊走美式風格，雖然有不少高難度飛躍動作，但從動作選曲、動作編排，以至練習安排，皆由學生主導，並以「舊人帶新人」方式傳承技巧，讓學生發揮領導能力及合作精神。

學校禮堂內傳來陣陣節奏強烈的音樂，一班學生無分男女，時而熱舞，時而像空中飛人般被拋到半空，時而要雜技般疊出「人肉金字塔」。不少人對啦啦隊的印象，仍停留在雙手拿着尼龍草球、站在看台上隨意揮動叫喊口號階段，其實時至今日，啦啦隊已發展成一門講求美感、技巧及體能的專業運動，歐美地區的啦啦隊勁旅成員，不但是校內「風頭躉」，更是大學羅致的目標。

本港的啦啦隊活動發展亦愈趨成熟，參賽隊伍須按賽事主題，設計兩分半鐘的動作及音樂，並把Stunt(特技)、Tumbling(翻騰)、Dance(舞蹈)及Cheer(口號)四大元素融入音樂之中，展現出來，叫喊口號亦須響亮及清晰一致，過程更須與觀眾互動，務求令會場氣氛熾熱起來。



啦啦隊包含舞蹈元素，拉筋有助提升身體柔軟度。



「以舊帶新」 傳承技巧

早前獲得十八區啦啦隊大賽亞軍的港青基信書院(下稱港青基信)的啦啦隊「Phoenix」(鳳凰)，屢次在本地賽事取得佳績，更多次代表香港出外表演及交流，成績卓越。隊員表演時展現活力及朝氣，動作流暢，編舞出色，就像火鳳凰般隨音樂飛躍舞動。不要以為是專業教練或指導老師的安排，其實全部皆由隊長Alex Manktelow悉心策劃。

「Phoenix」秉承港青基信書院讓學生多參與及多嘗試的傳統，隊中大小事務幾乎全由學生一手包辦，參賽時才外聘教練協助。由於不常有教練監督，負責老師平日亦甚少直接指導，因此啦啦隊特別重視傳承，由資深隊員帶領新成員，由淺入深進行訓練。



啦啦隊隊員邊跳邊叫口號，卻一點也不氣喘。

港青基信書院啦啦隊「Phoenix」，近年在多個比賽中獲獎。



負責領軍的Alex(左)和Anninia(右)，自幼熱愛跳舞。

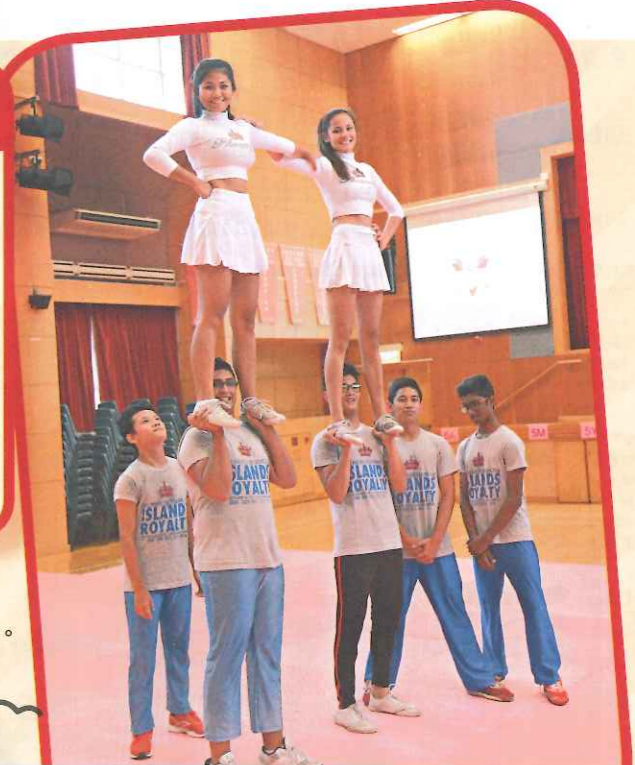
參賽取經 「跳」出名氣

身為隊中靈魂人物的Alex，平日會參考外國高水平啦啦隊的演出片段，抽取合適的動作來編排舞步及隊形等。為了提升技巧，大家更把握到海外表演的機會，跟他國隊伍交流及請教。Alex表示，曾以為只有體重較輕的隊員才適合擔任飛躍的位置，直至到日本表演後，才有新的體會，「因為我很有力，過往一直負責做「樁」的位置，但日本隊教練認為我身形較細小，應負責跳躍。」經對方教路後，Alex決定把握暑假的空檔練習跳躍技巧，並於下學年放棄做「樁」，改任跳躍崗位。由於她彈跳時爆炸力十足，所以「一跳」成名，現時在學界薄有名氣。

按體格分崗位

「Phoenix」隊員又跳又叫卻毫不喘氣，全因平日訓練有素，負責老師袁宇安指，啦啦隊對隊員的體能有一定要求，例如負責做「樁」的底層主要隊員，身軀須較強壯，才可支撐上層隊員的體重；較矮小的底層隊員會站在前方幫忙分擔重量；較高大的則站在後方，從後協助負責跳躍的隊員。由於運動量大，成員須進行大量體能及耐力訓練。

體型較強壯的學生，負責做「樁」。





啦啦隊表演是不少大型運動賽事的「前菜」。



調整心理 反敗為勝

對港青基信的啦啦隊「Phoenix」來說，出外表演及參賽是最有效的訓練方法，不但有助提升技術，亦可藉此檢視自身不足。Alex憶述，首次帶隊參賽便經歷「先敗後勝」，令她畢生難忘。由於隊友們受晉級壓力影響，比賽時頻頻失誤，最終首場賽事只得亞軍，大家失望得抱頭痛哭。袁宇安即時化身輔導員，加以安慰，並勉勵隊員只要勝出下一場比賽，便可證明並非技不如人，成功激發眾人鬥心，在第二場賽事發揮應有水準，最後成功奪冠。

Alex在這次比賽中獲益良多，檢討首戰失利原因，發現主因是隊員不夠熟練，沒有足夠信心做好動作。袁宇安亦發覺隊員體能不足，Alex往後便加強跑步及拉筋等基本功訓練，提升動作的準確度。



袁宇安



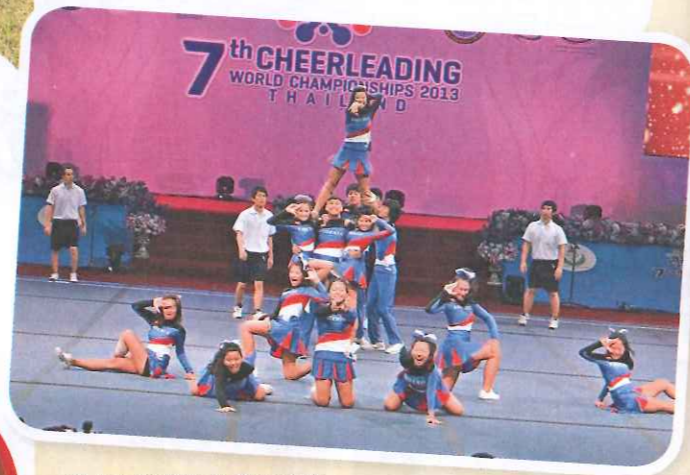
啦啦隊是團體運動，有助隊員學習與人溝通合作。

018 Sammi Parents

重建互信 挑戰難度

「台上一分鐘，台下十年功。」隊員游刃有餘地做出飛躍及翻騰等動作，當中實在夾雜了不少汗水與淚水。副隊長Annia Quinia坦言，曾在疊羅漢的最頂層跌下來。「雖然沒有嚴重受傷，但亦令我對隊員失去信心，並質疑他們能否安全接着我。」然而，互信對於啦啦隊尤其重要，Annia唯有打開心扉，坦白向隊友說出感受，而隊友紛紛保證不會再讓她受傷，令她重拾信心，繼續向高難度動作挑戰。

一起捱過艱辛的訓練，共同嘗過喜、怒、哀、樂，對一眾隊員來說，啦啦隊就像一個大家庭，無論在生活或學習遇到難題，隊員也會互相扶持，發揮互助互愛精神。有一次到外地表演，測驗緊隨演期之後，溫習時間緊逼，Alex便在飛機上替Annia補習。她解釋，校方要求學生須兼顧學業及課外活動，所以啦啦隊亦要求隊員成績須達一定標準，才可留下。同處一個團隊，Alex當然會盡一己之力，協助有需要的隊員。



學生在表演及比賽中交流，提升技術。

表現出眾 有助升學

啦啦隊在外國是熱門運動，更有大學視之為考慮取錄的因素。港青基信學院過往曾有學生因啦啦隊的出眾表現，成功獲香港演藝學院及擁有亞洲頗具名氣啦啦隊的菲律賓大學(University of Philippines)取錄。Annia認為，啦啦隊屬動態課外活動，或多或少反映學生性格外向，擔當領袖角色的成員更可表現自己勇於接受挑戰及擁有領導才能，相信對日後升讀大學有幫助。



啦啦隊充滿自信及朝氣表現，瞬間令氣氛熾熱起來。

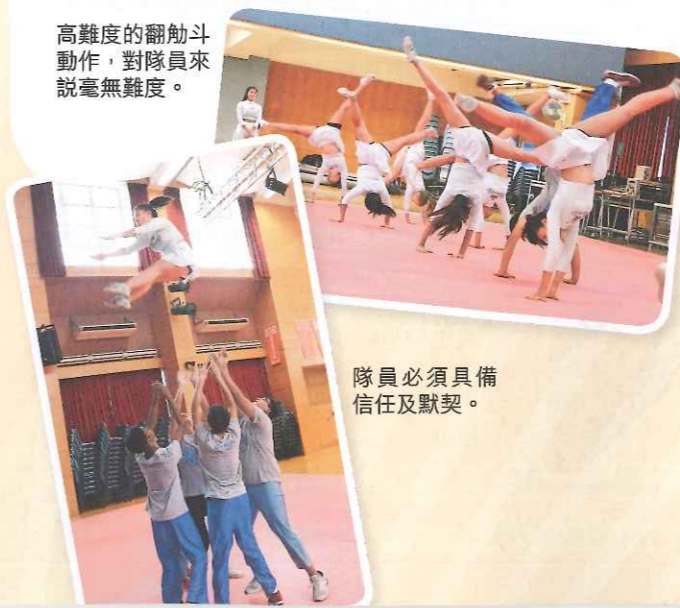
害羞變積極 自信大躍進

啦啦隊既是運動，亦是表演藝術。表演時自信滿滿、受訪時總是從容不迫又笑臉迎人的Annia，難以想像她未加入啦啦隊前，是一名既害羞，又怕在人前表演的女孩。「以前很少主動跟其他人說話，所以朋友亦不多。」直至加入啦啦隊後，經常隨隊到不同地方表演，交友圈子才得以擴闊，人亦漸漸變得大膽及自信。

Annia當上副隊長後，須帶領年齡相若的隊員完成任務，溝通技巧因而有所提升。「有時組員練得太累，會出現鬧情緒及不想練的情況。」於是，她用「動之以情，說之以理」的方式解決問題，讓隊員明白刻苦練習是成功的先決條件。「我跟他們說，明白放學後還要練習很累，但我們是一個團隊，只要一個人做得不足，亦會影響整隊的表現。」

身為隊中的靈魂人物，Alex及Annia除了忙於帶隊練習，閒暇時又要設計舞步，更須抽時間幫隊員補習，忙得不可開交。然而，兩人成績依然優秀，全因時間管理做得好。Alex表示，初時對兼顧學業和運動感到吃力，但在擔任隊長的過程中學會取捨，善用乘車及洗澡等時間構思啦啦隊動作，回家後便可專注溫習。

高難度的翻騰動作，對隊員來說毫無難度。



隊員必須具備信任及默契。



WELEDA【唯美達】兒童潔齒啫喱

可吞食的牙膏



兒童學習潔齒佳選

- 不含氟化物、化學防腐劑、香料、色素等
- 溫和潔齒，保持口腔益生菌平衡，讓幼齒健康成長
- 怡人味道，孩子喜愛
- 獲 NATRUE 天然有機認證

德國製造

美康 Meka 全線發售

經銷商: Mekim 美倫有限公司

香港 灣仔道144號·銅鑼灣廣場一期G6號·銅鑼灣皇室107號·北角國都廣場地下1號·北角海運城123號·太古城中永安百貨地下·杏花村杏花新城120號·柴灣新翠商場358號·小西灣藍灣廣場UG56號·香港仔利港商場G23號·西環西寶城209號·上環永安百貨地下

九龍 旺角彌敦道748號B舖·大角咀興海城二期140號·油麻地永安百貨地下·尖沙咀永安百貨地下·深水埗南豐街66號·荔枝角字碼樓2樓17號·美孚新邨百老匯街79號92B1號·紅磡彌街63號A舖·土瓜灣馬頭角28號6號舖·美大仙中心LG9號·慈雲山中心320號·新蒲崗Mikki地下G12B·鑽石山荷里活廣場330B號·九龍灣淘大商場F48號·藍田啟田商場219A號

新界 荃灣綠楊坊一樓F13號·荃灣荃新天地106號·荃灣悅來坊商場地下28號·葵秀新都會廣場408號·青衣長發廣場242號·沙田廣場三樓17A號·沙田第一城中心G24A2號·馬鞍山新港城中心2236號·大埔新運廣場一樓050號·粉嶺中心商場221號·粉嶺碧湖商場UG08號·粉嶺御庭軒商場一樓29號·上水廣場412號·元朗華財街12號6號·天水圍天澤商場205號·天水圍天澤廣場L027號·屯門卓爾廣場121號·屯門市廣場 AEON UG001-002號·屯門海邊坊71b號·將軍澳都會廣場二樓67號·將軍澳中心107號·將軍澳尚德商場114B號·將軍澳坑口運通街106號·將軍澳新都城中心三期118號

澳門 澳門雅麗坊大馬路43號B地下(芳音閣)

www.mekim.com

其他銷售點: RTR Sasa (指定分店有售)

香港: +852 2774 8333 ; 澳門: +853 2870 3011

P-70065-24022015-100x270mm