



明 teens'

2011.02.16 隨《明報》學校訂閱版附送



香港道教聯合會圓玄學院第三中學的雜耍班組員，都享受玩雜耍。

雜耍

雜耍挑戰高難度

學校：香港道教聯合會圓玄學院第三中學
學會：雜耍班

學生兄弟黃浩然及黃浩洋同就讀中五，加入雜耍班約4年，去年分別奪得學界雜耍大賽個人冠、亞軍，哥哥黃浩然表示，雜耍練習、表演都令他期待，「喜歡與同學較量、交流，表演亦很開心」。主要玩拋樽的中五生羅庭威同樣享受練習過程，「時間表上一定預留練習雜耍，成功做到花式很有滿足感」。

除了自身的進步，組員間的相處也是開心事，羅庭威說，各人會互相較技，「例如拋樽比拼耐力、扯鈴鬥高，試過把鈴拋至掛在樹上」。



扯鈴

初學習扯鈴時先控制鈴在地上轉動，以右手發力，左手被帶動，慢慢可調校鈴的左右方向，再加速練習。黃浩然認為最困難是「放棍」（棍子離手）的動作。



拋樽

羅庭威表示，初練習拋樽要先把一支樽向上拋再接回，接着可練習左右手同時拋樽，以及交叉手拋樽。樽在半空旋轉兩個圈稱為double，難度比旋轉一個圈為高。



火流星

中五的鍾楚豪表示，練習時先以右手把一條火流星（雜耍道具）前後擺動，注意角度不可傾斜，雙手熟悉後可加入轉身及交叉動作。雜耍是團隊活動，不論自己慣用哪隻手，一般以右手為主，配合團體動作。



拋球

初學者先以一個球練習，繼而雙手同步及交叉拋球。中四的黃康瑜稱，最初練習時可將球拋得比較高，可有更多時間把球接回。