# 明報細運會2008
## Ming Pao Daily News Mini Olympics 2008

# 小選手

▼空中轉身穿環，難度奇高，觀眾當然落力鼓掌。

▲千萬別少看這招抱腿金雞獨立，要下不少苦功才成。

▲Club Adagio的學員為觀眾作出團體表演後，更做出奧運五環標誌謝幕，營造最佳氣氛迎接2008北京奧運。

▲這招倒立分腿，當然獲得如雷掌聲。

▼大會於現場設置的方太食譜換領攤位，高峰期人龍更一度超過200人，場面十分熱鬧。

# 巧捷

【明報專訊】由本報主辦的「明報細運會2008」昨日於列治文蘭士登（Lansdowne）商場舉行。多項精彩的體育運動表演節目及娛樂項目吸引了數以百計的家長與小朋友到場觀賞，而大會更安排了「三項鐵人賽」比賽，讓小朋友們變成「細運會」小選手，過三關轉幸運輪贏取豐富獎品。另外，大會於現場設置的方太食譜換領攤位亦大排長龍，高峰期人龍差不多繞場一周，超過200人，場面十分熱鬧，而公眾亦在連串的掌聲與笑聲中歡度了一個愉快的下午。 圖文：陳穎茵

▲小選手們成功連轉呼拉圈5個圈後便可成為「呼拉圈鐵人」。

▲剛柔流空手道勝正館20名由8歲至50多歲的男女學員，由基本動作做起，表演了白、紫、綠、啡，及黑等5個級別的功夫。

▼黑帶學員更示範了「打板」。

▲明報校園小記者昨日也有到場採訪「明報細運會2008」活動，小記者們還認真地用鏡頭捕捉活動的細節，十分專業。

▲4歲的譚天宇成為「口號鐵人」後高興地表示，參加了「明報細運會」令他感覺近接近2008北京奧運開幕的大日子。

昨日下午的蘭士登商場變成了「明報細運會」的競技場，數以百計的小朋友也即場變成了小選手，參加大會安排的「三項鐵人賽」。小選手們要連過三關才可轉幸運輪贏取豐富獎品，這三關分別是要成爲「砌圖鐵人」、「呼拉圈鐵人」，及「口號鐵人」。

要成爲「砌圖鐵人」，小選手們要將2008北京奧運場館的砌圖砌好，方可進級挑戰「呼拉圈鐵人」銜頭，成功連轉呼拉圈5個圈後便可闖關；叫喊「睇奧運，睇明報」口號，並將尾音拖長5秒時間，成爲「口號鐵人」兼勝出細運會的「三項鐵人賽」。

小選手對「三項鐵人賽」顯得十分雀躍，不少未能於第一次成功過關的小選手，雖然年紀小小，但已顯現出不屈不撓的決心，竟拖着家長們的手到龍尾再次排隊，勢要挑戰高難度以實力闖關，體育精神可嘉。

當小選手們在一旁競技闖關之際，會場內另一攤位又出現了一條長度足可圍繞會場一周的人龍。大會安排了5款方太食譜供讀者憑印花換領。不少讀者們都表示，一早已儲備印花等這天換領，爲免未能換得心頭好，他們都表示寧願早一點來排隊。現場的人龍，高峰期更一度超過200人，場面十分熱鬧。

除了「三項鐵人賽」及食譜換領之外，「明報細運會2008」的重頭戲可算是包括空手道、瑜伽，及韻律操等多項精彩的體育運動表演節目。

揭開序幕的，是由勝正館20多名學員演出的剛柔流派空手道。20名由8歲至50多歲的男女學員，由基本動作做起，表演了白、紫、綠、啡，及黑等5個級別的功夫。兩名黑帶學員更即場示範了「打板」及「四方割」，勁道驚人，獲得全場掌聲。

列治文Bikram瑜伽中心也派出了學員示範Bikram瑜伽26種姿勢及兩種呼吸動作，並由專人即場介紹每一個柔巧的動作如何幫助保持身體健康，不少現場觀眾在聽罷解說後也不住承認對瑜伽這種運動有了新了解。

而壓軸表演項目，便是由Club Adagio編排的15項韻律操表演。多名通過國家級及省級考試的學員，隨着音樂旋律起舞，做出多款柔軟度十足的高難度敏捷動作，令全場觀眾爲之驚喜。而「明報細運會2008」也在如雷灌耳的掌聲與歡樂笑聲中結束。

# 勁

◀▲Bikram兩名學員示範26種瑜伽姿勢及兩種保健呼吸動作。