



我的啦啦人生

2013-11-16 記者 魏意堃 文



朋友甲：「晚上要不要一起去吃飯？」

我：「不行，我要去練啦啦。」

同學乙：「你要去哪裡？」

我：「我要去練啦啦。」

室友丙：「怎麼那麼晚回來？」

我：「我在練啦啦。」

室友丙常常這樣跟我說：「你不是在練啦啦隊，就是在去練習的路上。」

「上大學，就是要玩社團！」這是剛升大一的我，腦中一直迴盪的話，於是在我知道錄取交通大學之後，就上網查詢交大的社團，也看了諮商中心提供的社團簡介，直到在無聊的新生訓練舞台上看到競技啦啦隊的表演，燈光聚焦在啦啦隊學長姐燦爛的笑臉下，整齊的舞蹈加上高難度的技巧動作，當下我就明白，這就是我要找的社團。

艱辛的練習

大一時因為參加很多系上活動，所以比較少練習啦啦隊。到了大二，我開始密集訓練，上半學期迎接我的是校運會、全國賽技巧組及指定流程組，三個項目都需要長時間的練習，一點喘息空間都沒有，在這樣的壓力下，便開啟了我精彩的「夜生活」。因為要從最基本開始，光是體力訓練加上拉筋地獄就耗費不少精力，再加上我身體的控制感不好，所以動作都領悟得比較慢，練起來更辛苦，平均一星期，五天晚上都要練習，再加上健身房的自主訓練，實在令人心力交瘁，苦不堪言。

練習技巧時的辛苦或挫敗更是從不間斷，所謂的技巧就是在底層隊友的手上做出旋轉或單腳等動作。首先是單腳練習，一開始連單腳站在地上都站不穩，更別說是站在底層隊友的雙手上，除了自己的安全堪慮，也讓底層的隊友更辛苦。另外，旋轉的動作是要在底層手上，旋轉三百六十度，只要我一轉身，便從底層的手上掉下來，方向也偏的亂七八糟。旋轉下技巧時，更是慘不忍睹，我一轉動身體，身體就呈現奇怪的扭曲，當下我完全無法思考，有時甚至會頭下腳上的墜落，非常的危險。最後是空拋動作，一開始我非常害怕，一離開底層的手，就像是失重一般，無法控制自己的身體，全身使不上力，癱軟的掉回底層的手上。

努力有了回報

在這看似艱苦的環境，卻隱藏著啦啦隊最迷人地方。每當技巧失敗，我會和我的底層隊友討論剛剛的動作出了什麼問題，哪裡沒有配合好，然後慢慢修改，加上學長姐不厭其煩得指導，他們告訴我要在技巧上保持思考，盡力去感受自己身體的用力方式，所以當技巧成功時，我會記住那時的感覺，努力去回想身體的用力方式及時間點。就這樣每天持續的練習，雖然當下沒有感受到明顯的進步，但回頭想想，我的努力確實有了成果，我已經不再是剛開始練習時，那個無法感受身體的自己。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



技巧上需感受身體的用力方式。(照片來源/吳嘉蓉提供)

到了比賽當天我是第一組，馬上就輪到我上場，在場邊準備時，緊張的情緒快滿到頭頂，手和腳不停地發抖。當主持人說：「現在進場的是大專混合組，交通大學B隊。」我緩緩走向舞台正中央，向天空吐了一口氣，我告訴自己，這是我第一場比賽，我要表現我最好的一面。當我被拋向空中，我充分感受到底層的力量傳上我的身體，接著我用那股力量，做出了漂亮的空拋動作，接下來的每個動作，整組彷彿融為一體。我第一次體會到，原來技巧就是要這樣做，相信底層會給我強大的力量，他們的手會給我最穩的平台，然後我充分感受自己的身體，做出俐落的展現動作。就這樣我的第一場比賽順利結束了，當我回到地面，內心只有無比的感動與感謝，謝謝我的底層，有你們才有現在的我。

二〇一二年全國啦啦隊錦標賽比賽影片。(影片來源/交大競技啦啦隊提供)

大二下學期，某天晚上我接到同學打來的電話，說要不要一起去日本比啦啦隊亞洲公開錦標賽，當時我心裡想到的只有：「怎麼可能，我沒有那麼強，也沒有那麼多時間。」當我掛斷電話之後，腦子一直不停的轉，我一直反覆問自己：「我要去嗎？」內心不斷在去與不去之間擺盪，突然有一個聲音從我內心傳出：「為什麼不可以？有什麼好怕的？」這突如其來的勇氣，讓我決定參加賽，也讓我明白人真的有無限可能。

啦啦隊精隨 團隊默契

亞洲盃的練習與全國賽非常不同，全國賽是小組練習，要求個人動作完美；亞洲盃是大組比賽，有十六個隊員，整個流程不是只有技巧，還有跳躍、舞蹈、口號及翻騰，舞蹈及口號部分需細心雕琢每個人的動作，要求畫面的一致性。技巧部分加入金字塔的元素，把技巧互相結合在一起，使畫面呈現更壯觀的效果，通常是整隊十六個人一起完成，所以每個人的動作互相影響，只要有一個人失敗，就會影響整個金字塔，每個人承受的壓力更為沉重。

記得在一次整體流程的演練中，有一個金字塔的技巧，我要從底層的手上飛到中層的手上，站上三層的位置，而另一個三層的隊友接著我的動作，立刻站到同一個中層的腳上，因為我當時沒有站好，使另一個三層隊友沒辦法完成動作，甚至連帶影響接下來的流程，原本該無堅不摧的金字塔，也變得不堪一擊。

這個重大的失誤，影響到我的心情，我開始覺得我造成大家的負擔，使後面的動作變得更不穩定，之後的技巧幾乎都失敗了。練習結束後，教練對我說：「意羣你剛剛沒有技巧是成功的。」聽

到這句話之後，眼淚不知不覺掉下來，甚至哭到無法控制自己情緒，為什麼我明明就已經盡力了，卻連一個技巧也沒做好，這時隊長走過來抱住我，她對我說：「妳要加油，不要灰心，相信自己也相信底層，你可以做到，跟平常一樣就好了，我們明天再試試。」

隊長的鼓勵立刻救起我被淚水淹沒的心。雖然在大組比賽中，每個人承受的壓力很大，而且不容許一分一毫的失誤，但是這正是啦啦隊最精髓的核心——「團隊默契」，也正是啦啦隊跟其它運動最不一樣的地方。每次的練習一個隊員都不能缺席，每個人的位置都非常重要，當整組一起完美呈現整段流程，那種喜悅自然也會加倍，革命情感也由此建立。



練習時失敗的技巧，在比賽時完美呈現。（照片來源／吳嘉蓉提供）

經過密集的練習，我第一次站上國際的舞台，比賽當天，代代木體育館聚集了日本各地及亞洲各國的選手，大家的實力都遠遠超過我的想像，男生才做得到的動作日本隊的女生都做到了，泰國隊的表演也展現了過人的柔軟度與肌力，他們技巧的難度更是令人瞠目結舌，正當我開始感到不安時，隊長告訴大家：「我們來日本的目的不是要贏過所有的隊伍，而是要表現最好的一面，讓其他國家看到交大啦啦隊的精神。」聽到這句話，我知道我要做的就是相信自己，相信交大啦啦隊的大家。

不可或缺 啦啦人生

這兩年多在啦啦隊真的學習到很多事，從個人動作的進步到團隊默契的培養，每次練習隊友的鼓勵，彷彿是照亮黑暗的那道曙光。我以前是一個不愛笑，也沒有自信的人，但現在的我不一樣了。對我來說啦啦隊已經不只是一個社團，是我人生不可或缺的一部份。



無限可能的夢 白日夢

乒乓和一般人一樣，曾經有夢想，因被現實傷害而退縮，卻意外發現「白日夢」的不可思議，從此開始勇於作夢。

象牙塔外 明星高中存廢戰



針對十二年國教實行的現況、明星高中備受爭議的現勢以及大眾紛歧的觀點作探討，歸納出可行的未來發展。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0