



# 推廣柔道形 Kata 及比賽訪問分享

今年一月份，經康文署透過中國香港柔道總會首次推廣柔道形到中學!

高興作為香港柔道A級教練及柔道形代表隊，獲邀到中學推廣柔道形及示範!

大眾只認識競技比賽，我們準備了理論、表演短片及互動示範(包括介紹形的武器)，令同學倍感興奮。

今次的體驗，令我們在柔道的教學上更上一層。

早前在首次舉辦國際賽—亞洲柔道形公開賽香港2019獲得講道館護身術金牌後，獲邀on.cc東網訪問我們對柔道形的看法及抱負，以香港夫妻檔柔道年資超過廿多年，現在致力推廣柔道形項目，這是我們的終身事業。



首次推廣柔道形及示範到中學

我們對形的追求「武者不是機械人，有時亦會犯錯。不過即使有失誤都不會讓人輕易見到，整體感覺都要是完美，這是我們對自己的要求。」

荃青柔道會  
謝麗儀 主席 / 鍾玉強 會長

## 柔道光芒普天下



世界之大，眾人總想到東方的西邊，而柔道運動卻是不一樣的精彩，吸引不少人仕參與，以武會友，師徒共融。

## 齊抗逆 來耍手腳玩柔道

大家一向注重美食果腹補身養生，衣食豐足，而今面對新型疫症肆虐，運動強身護體更顯重要。柔道運動老少皆宜，剛柔兩面動作兼備，企立如虎，臥地若兔，一身滾動，心曠神怡，柔道教練會與你作伴，拾趣展示。

香港名望柔道會教練

