



Miss Chan有話兒

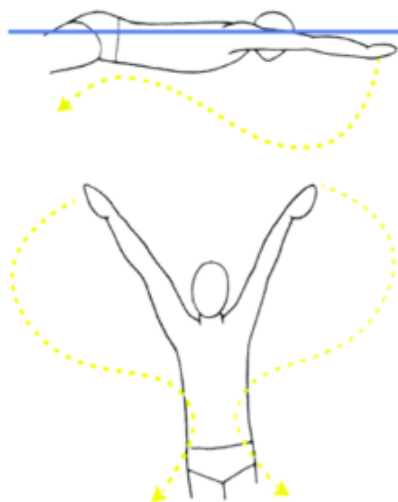
蝶式 (2)

繼上月講述蝶式腿部動作後，接下來將會分享一些蝶式划水技巧。

① 保持身體位置平穩

② 划水路線成兩個問號，手要推至最後。

③ 回臂時，手臂要放鬆伸直，而拇指儘量貼近水面，手的位置不宜過高。



總括而言，訓練時可多加留意自己是否做到以上幾個要點，多加練習。如果你想知道更多關於一些蝶式的竅門，記得留意下月會訊。

公開水域游泳系列比賽(第一部)

日期：2019年5月12日 (星期日) 地點：大尾督

帶隊教練：陳美莉

更多照片，請按 



第一次參加的18位泳員包括：

陳溢頤、鄭鈺堃、張文謙、張文禧、詹芷晴、曹禮皓、許樂淘、谷朗霖、郭子晞、劉翰承、梁鈞樺、梁蔓生、李彥澤、徐泰俊、徐泰怡、蕭安生、曾子朗、王梓承

本會今年派出一支比上年更龐大的隊伍參加公開水域1700米賽事，全隊共有45名運動員（34男、11女），有一位因與學校活動相撞而缺席；當中有6名先進組泳員（3男3女），有一位因身體狀況而缺席。全部泳員均順利成功完成賽事，包括三位年齡只有十歲並首次參加是項比賽的小女孩。在此特別感謝許學謙媽媽當天為泳員帶來地墊、薄荷膏及蚊怕水，並為參賽者在下水前及上水後拍照。此外，許學謙及蘇鈺淇媽媽亦在起點為泳員看管物品。其實，我們還有五位家長(Carol, Richard, Mr. Fung, Mr. Law, Mr. Ho) 幫助本會做工作人員及為巨流泳員打氣呢！

獲得前40名的泳員包括：

先進組：

繆樂昕 第一名
何綺茵 第三名
余沛恩 第三名
溫振邦 第三名
溫荀茵 第六名

分齡組：

鄭淦丰 第14名
徐泰怡 第31名
葉淳傑 第36名
張文禧 第39名
詹正晴 第39名

比賽結束後，我們一行65人前往大美督LUCA餐廳進食豐富的西式午餐，並且為五月生日的五位泳員慶祝生日（陳溢佳、莊穎沖、郭競謙、黃煒丰、余沛恩）。今年的生日蛋糕很特別，用了60杯冰淇淋組合而成，眾泳員為生日的泳員唱生日歌和拍照留念。在此特別感謝郭競謙媽媽在比賽前為我們購買冰淇淋，她以三寸不爛之舌為我們爭取最優惠的價錢，實在佩服她。欣賞當日在Party Room與泳員一起打桌球的家長，笑聲充滿了整個房間。



「第七屆全港運動會」游泳比賽

日期：2019年5月18-19日（星期六、日） 地點：維多利亞公園游泳池

帶隊教練：何綺茵

本會共有八名運動員有幸代表自己居住的地區參加兩年一度的全港運動會，這個比賽是香港業餘游泳總會認可的賽事，也算是一個超大型的游泳比賽，讓各區運動員身份互相切磋。

比賽當天，有大批記者到場採訪和電視台在每場賽事進行現場直播，現場氣氛就像奧運會一樣，先進行開幕禮、運動員進場、頒獎禮和開幕典禮，一眾運動員齊集游泳池，令整個賽事更圓滿。

恭喜本會泳員共打破九個個人最佳時間，進步最多的泳員是郭競謙200米蛙泳，他在強對手壓迫下把自己最佳時間推前了12秒。另外，代表沙田區的鄭淦丰在強項100米蝶泳以1:00.41打破個人最佳時間取得季軍、50米鯊泳亞軍和4X50米自由接力亞軍。



參加泳員和成績

陳唯浚	100米蝶1:03.82 (第七名)
鄭淦丰	100米蝶1:00.41 PB (第三名) ; 50米背 28.77 (第二名)
張文禧	200米個人四式 2:37.63
范家銘	100米背1:21.43 ; 50米背35.69
郭競謙	200米蛙3:24.60 PB ; 50米蛙41.23 PB
劉正峰	100米蛙1:25.50 PB ; 50米背38.42 PB
葉淳傑	100米蛙1:36.28 PB ; 200米背2:53.17 PB
余芷穎	100米蝶1:09.66 PB (第八名) ; 200個人四式2:34.94 PB (第七名)

6月活動預告

	第二組長池分齡游泳比賽 (第二節) @東涌游泳池		第三組長池分齡游泳比賽 (第二節) @沙田賽馬會游泳池
EAT . SWIM . SLEEP			第一組短池分齡游泳比賽 (第一節) @維多利亞公園游泳池