

柔道

(此課程與浩然柔道會合辦)

介紹

1. 奧運項目 自律合群
柔道發源於日本，最重視禮節品德，學員能於練習中學懂尊重自己及別人。
2. 身心鍛鍊 以弱制強
柔道為全身帶氧運動，亦包含負重訓練，能有效增強心肺功能。
3. 克己忍讓 安全為先
禁止拳打腳踢及攻擊頭部，並培養學員自衛強身，從而改善好勇鬥狠之行為。



內容

1. 柔道基本知識
2. 柔道基礎動作練習，體能練習
3. 護身倒法 (學習保護自己)
4. 投技
5. 固技
6. 比賽規則

對象

- 4-12 歲

導師資歷

嚴啟山先生

- 中國香港柔道總會 七段
- 中國香港柔道總會 執行委員
- 中國香港柔道總會 昇段及考試委員會主委
- 中國香港柔道總會 訓練及發展委員會主委
- 中國香港柔道總會 A 級教練
- 中國香港柔道總會 A 級裁判
- 傑出教練獎
- 卓越教練獎



Hong Kong Youth Sports Association Limited 香港青年體育會有限公司

Tel.: 2247 5252 Fax: 3016 9572

Add: No3, 3rd Floor, Kinnox Centre, No.9 Hung To Road, Kwun Tong, KLN

Web Site: www.hkysa.hk Email: info@hkysa.hk



嚴教練教授柔道超過 40 多年，歷年來學員獲獎無數。學員中表現優異者有機會獲推薦參與中國香港柔道代表隊之訓練及比賽。

課程特色

- 增加學童心肺功能
- 令對象在訓練中學習尊重他人及自己

備註

- 此課程與浩然柔道會合辦，由浩然柔道會派出合資格教練教授
- 學員須透過教練購買柔道服以作上課之用

