

系東流空手道

(此課程與系東拳會合辦)

介紹

空手道源自於日本，更在二零二零年首次於東京奧運亮相於國際舞台。空手道是一個以「道」為重的武術，不論進道場、離開道場、對師兄弟姊妹、師父，或是由上場打比賽到比賽結束都要對對手及評判敬禮以示尊重，在賽事中輸或贏都會抱一個謙卑的心，做到勝不驕，敗不餒，尊重每個為賽事付出過努力的人。小朋友學習能力亦相當迅速，人生路上，成功不是我們可以決定，很多時間要等待機會的來臨，但我們能夠決定的就是待人接物的態度，良好的態度，更要由小培養。



課程內容

這個課程主要是針對兒童及青少年階段，以有趣及互動的方式帶小朋友去學習和融入空手道。課堂上都會包含體適能的訓練元素去多方面加強及鍛鍊肌肉，在基本動作的練習中，出拳、踢腳、上馬等都會訓練到小朋友的耐性、穩定性及平衡力。為了提升敏捷度，更會不時加入「Reaction time training-反應訓練」，模擬在比賽中面對前方進攻能以最快速度作防守及攻擊，在日常生活中亦能運用。另外，在空手道的學習當中，不論左手還是右手都需要使用，左腳及右腳都是如此，不會因右手是慣常使用手所以忽略左手的使用，左右兩邊的訓練可以加強手腳的協調能力，左右腦的使用，對大腦的發展亦有一定程度的幫助。

對象

- 3-7 歲/8-12 歲/13-18 歲

導師資歷

胡樂敏教練

現役香港空手道代表隊成員（最高個人世界排名 12）

世界系東流空手道連盟 黑帶四段

香港教練培訓委員會 認可二級教練

香港城市大學空手道隊 助理教練

2017 年全國運動會 八強

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

Tel.: 2247 5252 Fax: 3016 9572

Office Add.: Flat B, 7/F., Speedy Industrial Building, 114 How Ming Street, Kwun Tong, KLN

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



2016 年世界空手道錦標賽 第七名

2012-13 年度香港大專體育協會 全年女子最佳運動員

梁城誥教練

現役香港空手道代表隊成員

香港系東流空手道拳會 初黑證書

香港教練培訓委員會 認可三級教練

香港浸會大學空手道隊 助理教練

2018 年全國錦標賽 冠軍

2018 年亞洲錦標賽 第五名

特點

- 令對象在空手道中學習尊師重道
- 加強及鍛鍊肌肉
- 訓練耐性、穩定性、平衡力及敏捷度
- 加強手腳的協調能力

備註

- 此課程與系東拳會合辦，由系東拳會派出合資格教練教授
- 學員須透過教練購買道袍連白帶 HK \$380 以作上課之用
- 考試費為 HK \$350 一次，每年有三次升級試（每年第一次考試時需向系東拳會繳付 HK \$300 會費）。

