

花式跳繩訓練課程

介紹

花式跳繩千變萬化，趣味無窮。跳繩有很多有趣好玩的花式，除了最普遍的雙腳跳、單腳跳及交叉繩等個人花式外，雙人花式甚至組合花式亦千變萬化。

跳繩運動能在短時間有效地鍛鍊身體，加強心肺功能，增強抵抗力，也可燃燒身體多餘脂肪，改善及預防肥胖問題。集體花式講求合作性，可提升青少年的合群意識，改善溝通技巧及學習社交相處之道。教練透過生動有趣的教學方法，教授跳繩技巧。

內容

- 跳繩基本功練習
- 跳繩遊戲
- 單人花式 及 雙人合作花式
- 集體長繩花式
- 花式創作
- 花式跳繩表演排練



對象

- 兒童(6-12 歲) 及 青年(13-17 歲)
- 成人(18 歲或以上)



特點

優點：訓練集中力、平衡力、體能、彈跳力、身體協調能力等等。

功效：鍛鍊心肺功能及體能鍛鍊。

備註

- 本課程由合資格跳繩教練教授。
- 學員須自備單人繩 1 條，方便平日練習，或於上課時以\$100 元向導師購買。