

## 成人體操訓練

### 介紹

體操講求柔軟、協調、姿勢、力量和合作。體操廣泛可分為競技體操、藝術體操、技巧體操、普及體操及彈網。要段練一手好體操並不容易，但體操所帶來好處就甚多。體操運動是要求多方面的配合，由體能以至身的協調性等。小童有了此等基礎後，絕對有助日後作多方面發展或發展其他運動。



### 內容

本課程會以基本體操技術為主，包括前滾翻、後滾翻、前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻、側手內轉等，教練並會因學員能力教授較高難度的動作，教練亦可為學員考取「體操章別獎勵計劃」的各章級。歡迎有興趣人士隨時參選加。

### 對象

- 成人(18 歲以上)

### 特點

優點：學習身體各種肌肉活動能力、發展肌肉及協調能力

功效：提高平衡力、提高柔軟度、提高肌肉控制能力

### 備註

- 本課程由合資格體操教練教授
- 學員穿著運動服及自備技巧鞋出席