

## 英國 Key Step Gymnastics Award

### 介紹

**Key Step Gymnastics Award Scheme** 是由 **British Gymnastics** 專家設計，專為 2 至 7 歲兒童的基礎能力及以體操基本元素而設的課程。課程分為三個類別「身體素質訓練 Body Management」、「墊上動作 Floor」、「跳馬 Vault」，每一個類別各有三級別 (Level 1/ Level 2/ Level 3)。



### 內容

課程跟據 **Key Step Gymnastics** 考試內容設計，教練將教授基本體操技巧，包括柔軟動作、滾翻動作、跳躍動作及跳馬動作等等。課堂亦加入適量體能訓練遊戲，藉此提升兒童學習興趣及刺激肌肉發展。此課程有 3 個類別，當學員到達考試能力，教練將推薦考試，合格者可獲由 **British Gymnastic** 頒發認可證書。



### 對象

- 2.5-5 歲
- 6-12 歲

### 特點

- 提升身體素質
- 提升協調能力及平衡力
- 提升柔軟度



### 備註

- 必須由教練推薦考試
- 學員須獨立上堂
- 學員須穿著運動服出席
- 一般情況下，學員完成大約 8 個課堂可以參加一級別考試

