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

拳擊舞蹈課程

介紹

在美國及澳洲等地已流行一時，經常翻外國雜誌的人，也周不時會見到有關這種 KickBoxing dance 的介紹。KickBoxing dance 勁度十足，雖然真正跳的時候不一定會帶上拳套，但由於這種舞蹈也混合了點點跆拳道的特性，既有西洋拳的揮拳動作，也有踢腿動作，還混合了健康舞步，有音樂節奏，屬剛柔並重的運動，訓練的時候很暢快。具體來說，KickBoxing 講求運動者的勁力及集中力，屬於有氧運動，也由於混入了 Aerobics 的節奏感舞步，故正好補充了西洋拳的單調及乏味。

內容

本課程配合健康舞節及強勁音樂，
一同做出西洋拳的拳擊和 Kicking 組合，跳出拳擊舞蹈。

對象

- 青年(12-17 歲)
- 成人(18 歲或以上)

特點

優點：有氧運動、有樂趣、提高節奏感、易學、輕鬆
功效：可達致輕鬆收身效果、有帶氧運動效果、直接燃燒脂肪、增強心肺功能

備註

- 本課程由合資格 Kickboxing dance 教練教授
- 請學員穿著運動服出席