#### **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



# Kickboxing (健體自由搏擊)

#### 介紹

自由搏擊(英文: Kickboxing)是搏擊運動的一,與拳擊相似,也可用腳踢,規矩比較自由,常見有三種風格: 日本式、美國式同荷蘭式。踢拳(Kickboxing)運動源自 1960年日本空手道與泰拳比賽,由日本人改良的運動。 踢拳可以用拳、腿、膝,但禁用摔技和肘擊,也禁止打 擊後腦和下陰。近年自由搏擊已成為健體運動一種。



#### 內容

本課程利用多種踢拳技法及踢拳方法,並加上西洋拳的 拳擊,設計出健體拳擊運動,以負重及適當組數的方 法,制做肌肉修長藉以修身減肥效果,消耗大量能量(卡 路里)。教練會教授以下各種拳法:踢拳技法包括拳法、 腿法、肘法、和膝法,較泰拳更注重腿、肘、膝的攻擊。 拳法包括:刺拳、直拳、勾拳、擺拳。踢拳的腿法有:高 掃踢、中掃踢、低掃踢、蹬踢、側揣踢、鏟踢、前踢等。 肘技有擺、擊、挑、剁、反擊; 膝技有沖膝、側膝、跳 膝等。



## 對象

● 青年(12-17 歲) / 成人(18 歲或以上)



### 特點

優點:提高節奏感、易學、輕鬆 功效:增強心肺功能、肌肉修長

## 備註

- 本課程由合資格教練教授
- 請學員穿著運動服出席

