

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、鐘踢、前踢等。肘技有擺、擊、挑、剝、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

