

Kickboxing (有氧拳擊運動)

介紹

Boxing 是「拳擊」又名「西洋拳」，有些搏擊比賽，只容許用拳頭及腳攻擊，用「Kick Boxing」意思較為貼切。近期 Kickboxing 加入 **Aerobic boxing** 元素，在美國及澳洲等地已流行一時，即健康舞步混合西洋拳的揮拳動作，也有踢腿動作，就成為 KickBoxing(有氧拳擊運動)。



內容

本課程以**健康舞節拍**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。上堂時不一定會帶上拳套，但由於這種舞蹈也混合了點點跆拳道特性，既有西洋拳的揮拳動作，也有踢腿動作，屬剛柔並重的運動，訓練的時候很暢快，並以**有氧運動**設計，務求**燃燒脂肪**，達到減肥效果。



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

- 本課程由合資格教練教授
- 請學員穿著運動服出席

