Hong Kong Youth Sports Association Limited
香 港 青 年 體 育 會 有 限 公 司
Tel.: 2247 5252 fb: hkysa ig: hkysa.hongkong
Web Site: www.hkysa.hk Email: info@hkysa.hk

彈網訓練課程

介紹

彈網本身是一種十分有趣及有很高的觀賞價值的運動。2000 年悉尼奧運會首次把彈網加入奧運項目之一，令更加多人認識彈網運動。
它的玩法十分簡單，是在彈網上（一張在彈弓鋼框架中央的繃緊的尼龍網）上下彈跳，這會使運動員有很高的騰空，在空中停留更多更長的時間，能夠做出不同的身體姿勢及動作，例如直彈、轉體及翻騰等等，是一項易玩難精的運動。

內容

本彈網訓練課程會教授彈網的安全知識及其玩法，而及各種不同程度的難度動作（由基本動作至斛斗動作）包括直彈、抱膝、分腿、坐彈、背彈、手膝彈、轉體及翻騰。教練會因應個人的程度而教授，希望早日學識高難度動作，日後並可參加比賽。為提高學員的興趣，教練亦會為學員考取中國香港體操總會的「彈網章別獎勵計劃」的各章級，藉以增加學員的成功感。

對象

- 幼兒(4-5 歲) / 兒童(6-12 歲) / 青年(12-17 歲) / 成人(18 歲以上)

特點

優點：輕鬆掌握簡單動作、有高難道動作
功效：有氧運動、訓練平衡力、有助鍛鍊深層肌肉