

兒童體操訓練課程

介紹

體操講求柔軟、協調、姿勢、力量和合作。體操廣泛可分為**競技體操**、藝術體操、技巧體操、普及體操及彈網。體操雖然易學難精，但所帶來的好處甚多。體操運動是要求多方面的配合，由體能以至身體協調性等。學員有了此等基礎後，絕對有助日後作多方面發展或發展其他運動。

內容

本會兒童體操課程以競技體操為主，包括自由體操、跳馬及平衡木。而此課程分為三個程度，分別是初級訓練、中級訓練和高級訓練。教練會因應學員的程度分組，並會定期甄選學員進行升級訓練，希望早日達致最佳果效。為學員有充足的時間練習及達致理想效果，本課程是屬長期性訓練，而且教練可為學員考取「**體操章別獎勵計劃**」的各章級。初級程度主要教授體操基本動作及柔軟動作，進階程度則教授前滾翻分腿企、後滾翻分腿企、側手翻、跳馬、平衡木等等。歡迎有興趣人士隨時參加。



對象

- 兒童 (6-12 歲) / 青少年 (13-17 歲)

特點

優點：學習身體各種肌肉活動能力、發展肌肉及協調能力

功效：提高平衡力、提高柔軟度、提高肌肉控制能力

備註

- 本課程由合資格體操教練教授
- 學員穿著運動服及自備技巧鞋出席