

## 體操翻騰課程

### 介紹

體操講求柔軟、協調、姿勢、力量和合作。專頂運動發展迅速，難度要求越來越高，甚至加入體操動作才可以增加獲勝機會。中國舞、武術、花式跳繩、街舞、跆拳道、啦啦隊、滑水、跳水、彈網、BMX、滑雪、滑板等等都需要體操動作配合或體操元素才能增加該專項運動的發揮，跳戰更高的成績。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

本課程以教授手翻及空翻為主，包括側手翻、側手內轉、前手翻、後手翻、前空翻、後空翻。一些基礎體操動作如前滾翻、後滾翻、倒立也會教授，這樣才能安全地學到更高難度的動作。教練會因應學員的程度分組。歡迎有興趣人士隨時參加。



### 對象

- 兒童 (6-12 歲) / 青少年 (13-17 歲) / 成人 (18 歲以上)

### 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