

## Street Dance x Fitness Workshop

# 街舞 x 體適能 工作坊



隨著2024巴黎奧運加入霹靂舞 (Breakdance) 項目，街舞將熱爆全球，其強勁節拍和動感，以及型格的動作多年深受青少年歡迎。此4小時工作坊適合家長、體適能愛好者、青少年工作者及私人教練，教授運用基本街舞元素帶領兒童及幼兒進行趣味性極強的體適能訓練，透過運用極簡易的街舞動作編排，將健康體適能的元素和運動帶進兒童及青少年的世界。即使你沒有跳舞經驗，只要通過由導師制定的簡易套路及課堂，就能讓你學會以趣味及互動方式帶領小朋友運動，一起學習街舞並融入音樂和舞蹈的領域！是次導師團隊曾與鄧志堅、許廷鏗、江焯生 (AK)、王智德 (Alton) 等多位知名藝人合作！



團體報名 **HK\$ 1,250**  
舊生價 **HK\$ 1,350**  
正價 **HK\$ 1,400**

優惠政策 2022年9月4日前報名可享HK\$50優惠

AASFP CEUs: 0.4 申請費用: HK\$400



日期: 2022年9月25日 (日)  
時間: 10:00a.m.-2:00p.m.  
地點: 九龍新蒲崗雙喜街2-4號  
同德工業大廈5樓B室

### 第一部份 (1.5 小時)

- 體適能基礎概念
- 兒童教學技巧
- 說話技巧，課堂管理，主題教學法

### 第二部份 (1 小時)

- 跳舞理論  
(音樂概念:基本數拍子)  
(身體控制isolation)

### 第三部份 (1.5 小時)

- 街舞體適能實踐  
(實踐體適能和街舞的融合)

導師

**Louis PONG**

香港街舞發展聯盟主席  
資深街舞導師

導師

**Samuel KWOK**

幼兒舞蹈 導師  
香港舞蹈比賽  
Dance Power(all style) 亞軍

導師

**Hani MA**

馬家衛  
AASFP  
幼兒體適能導師