

空手道 體適能應用及 技能提升課程

Karate Conditioning & Performance
Enhancement Course

CEUs **0.6**

課程簡介

空手道是一項全身的武術運動，此課程的重點是透過認識運動競技所需的體適能元素、功能解剖學、運動生物力學等知識，提升運動表現及預防運動創傷，當中亦會介紹現時流行的專項運動訓練器材，特別為改善踢腳、提高柔韌性的伸展方法，讓學員更有效地學習專項體適能訓練知識及編寫合適的專項體能訓練計劃！

- 瞭解空手道相關體適能及運動生理要求
- 應用空手道相關功能解剖(肌肉及關節)，以及運動生物力學(人體動作)
- 示範常用空手道專項的體適能訓練法(徒手訓練及專項器材訓練)，
如Aqua Power Bag(核心肌群穩定性)、Speed Ladder(身體協調及靈敏度)、
Plyometric Box(爆發力)、Balance Disc(平衡及柔軟度)、
Rubberband(肌力及肌耐力)等等
- 特別為改善踢腳、提高柔韌性的伸展方法
- 編寫提升空手道體能訓練教案



日期

日期：2023年4月8日(六)及9日(日)
時間：10:00a.m.-1:00p.m.及2:00p.m.-5:00p.m.
地點：AASFP / 空手道道場



課程
費用

團體報名：HK\$ 2,230 (三人或以上)
舊生價：HK\$ 2,530
正價：HK\$ 2,680
早鳥優惠：2023年3月20日前報名可享HK\$150優惠

導師

阮兆綸
Siu Lun

運動科學碩士(香港中文大學)
運動生理學家(美國運動醫學學院)
前香港空手道運動員
資深空手道及體適能教練