

第 2 班

手倒立 (Handstand) 基礎訓練工作坊

Fundamental Handstand Training Workshop

課程簡介

手倒立是一個基本的體操動作，當中極講求上肢肌力和穩定，以及身體重心控制和協調能力，同時是一個修手臂、肩膀及上背線條的絕佳訓練。此工作坊由前香港女子體操隊成員教授，透過4小時的實踐為本的課堂，一方面了解手倒立的損傷預防事宜，另一方面練習多個準備手倒立訓練的前置運動學習，並一步一步利用多個進階，學習如何學成手倒立的過程。

- 手倒立簡介及理論
- 預備練習
- 多款靠牆手倒立體驗
- 手倒立入門及下跌技巧
- 手倒立上肢及肩膀線條訓練
- 一步利用多個進階，學習如何學成手倒立的過程。



導師

吳恩言 Stephanie NG

前香港女子體操隊成員
(曾參與世界賽及亞運)

物理治療碩士
(英國伯明翰大學)

運動及康樂管理學士
(運動治療專修)



日期：2023年9月24日 (日)

時間：9:30 a.m. – 1:30 p.m.

地點：AFMC

(鯽魚涌英皇道1065號東達中心11樓1103A室)



課程費用

團體報名 **HK\$1,230** (三人或以上)

舊生價 **HK\$1,350**

正價 **HK\$1,380**

優惠政策

2023年9月3日前報名可享早鳥優惠HK\$50
申請CEUs 0.4費用：HK\$400

CEUs 0.4

2578 9877
www.aasfp.com

AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鯽魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室