

Kickboxing教練證書課程 KBT-0123-2 v2

Kickboxing Trainer Certification Course

Kickboxing 簡介：	美式Kickboxing 是70年代初開始流行於美國、加拿大、歐洲的擂台搏擊比賽，源流自拳擊(Boxing)與空手道(Karate)；及後因為有全身運動及有效消脂的特性，所以成為大受歡迎的健體修身運動，而Kickboxing混合健康舞的Kickboxing Aerobic 更加於健身中心大為流行。 美式Kickboxing的特點是招式組合靈活多變、亮麗、著重腿功，及拳腿招主動進攻及防守反擊的組合動作，而腿招中常用很多轉身(Spinning)及跳躍(Jump)動作，例如跳躍轉身後蹬踢(Jump Spinning Back Kick)、轉身勾腿(Spinning Hook Kick)等等。
課程簡介：	本課程將會教授各項成為Kickboxing教練必須掌握的訓練技術，包括：Kickboxing的基本功及獨特的腿招組合，伸展式擊靶及訊號式擊靶，進攻防守對練，高強度HIIT：Kick-bata，透過Continuous Assessment來提升體能等等。還有模擬Kickboxing擂台比賽，讓學員親身感受擂台氣氛。除了親身上課的實習課堂以外，還會內容豐富的理論影片，包括：腿招講解，Kickboxing腦適能，創傷處理，針對傷患的訓練方案等等。
適合人士：	對Kickboxing/泰拳/西洋拳/散打/MMA等搏擊運動有訓練基礎，能夠掌握基礎搏擊攻擊與防守技術
課程結構：	本課程合共28.5小時，包括：12小時實踐課，3小時考試，9小時自我導向學習(安排在課堂以外)，3小時課前網上預習KIT (**持有泰拳教練相關證書，可申請豁免)，1小時網上理論學習，約0.5小時網上理論小測
內容結構：	<ul style="list-style-type: none">• Kickboxing的獨特腿招動作，例如劈腿(Ax Kick)，勾腿(Hook Kick)，跳躍轉身後蹬踢(Jump Spinning Back Kick)，轉身勾腿(Spinning Hook Kick)等等，共超過10種腿招。• 掌握轉身(Spinning)及跳躍(Jump)動作的訓練技巧• 了解及實踐Kickboxing亮麗而靈活多變的拳腿招組合動作• 學習如何透過伸展式擊靶訓練提升柔韌度• 訊號式擊靶訓練技術及掌握腿招組合設計技巧• 學習防守動作及掌握與實踐進攻防守對練的訓練技術• 模擬Kickboxing擂台比賽，把從課程學習到的組合動作，實踐在擂台上，讓學員親身感受擂台氣氛• 如何透過特別設計的高強度HIIT：Kick-bata來提升運動表現• 教學時透過Continuous Assessment，每堂的小測驗來提升體能• Kickboxing課前網上預習KIT：透過影片教授基礎搏擊攻擊與防守技術 (**持有泰拳教練相關證書，可申請豁免)• Kickboxing理論影片，包括：腿招講解，Kickboxing腦適能，創傷處理，針對傷患的訓練方案。• 自我導向練習，安排在課堂以外，學員可以自行練習
導師簡介：	Master Benny YU (余曉帆師傅)，1999-2000年度56公斤散打搏擊冠軍 余曉帆師傅是亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)的Kickboxing與泰拳導師及Greatest Thaiboxing & Martial Arts Fitness總教練。余師傅熱愛拳術，自小接受中國傳統武術及Kickboxing訓練。其後不斷鑽研泰國拳、散打搏擊；曾奪得多屆中國傳統武術冠軍及五十六公斤散打搏擊冠軍的他，並考獲國際認可泰國拳教練、裁判及中國武術協會頒發的中國武術段位資格，為推廣武術運動而不遺餘力。
課程費用：	正價HK\$4,300 / 舊生價HK\$4,140 (早鳥優惠HK\$160) 團體報名(3人或以上)：HK\$3,820 **持有泰拳教練相關證書，可申請豁免網上預習KIT及減免HK\$150學費，詳情可WhatsApp 55433050查詢
上課日期及時間：	2023年5月4, 11, 18, 25日, 6月1日 (逢星期四, 共5堂) 8:00 p.m. – 11:00 p.m
延續學分：	可付\$600費用申請獲取 1.2 AASFP CEUs
上課地點：	The Greatest Thai Boxing & Martial Arts Fitness : 銅鑼灣波斯富街84-94號寶富大樓4樓4C室(大廈入口位於富明街, 港鐵銅鑼灣站F出口, 電話:28933617)
授課語言：	粵語
報名手續：	WhatsApp: 5543 3050 / 登入 www.aasfp.com / 致電 (852)2578 9877