

泰拳教練(高級)證書課程

Muay Thai Instructor (Advanced) Certification Course

課程簡介： 高級課程為中級課程的進階，作為專業的泰拳教練，必須了解泰拳的知識，具備全面的個人技術及教練指導技巧。本課程特別注重泰拳教練指導技巧以及泰拳動作在對練上的實際運用，將會透過實踐應用，全面提升學員的組合設計、高級握靶、擂台對練能力。

適合人士： 持有AASFP泰拳教練(中級)證書

課程結構： 本課程合共39小時，30小時理論、實習課及考試(實習及體能考試)，9小時基本功訓練(安排在課堂以外訓練)

課程內容：

泰拳知識概論	- 介紹泰拳歷史文化，傳統泰拳招式，禮師拳舞，傳統泰拳與現代競賽泰拳的異同，泰拳賽例認識，擂台比賽的技術分析
高級攻防技術	- 進階纏制角力及投摔訓練
沙包綜合訓練	- 拳腿肘膝組合
高級握靶技術	- 攻防意識主導，包括拳腿肘膝組合
拳手訓練營	- Boxer Bootcamp 特別為泰拳設計的循環訓練計劃，學習透過沙包、速度球、阻力帶等訓練用品，提升平衡、反應能力、肌耐力、爆發力、柔韌度
泰拳擂台賽	- Sparring 技術主導的模擬泰拳擂台比賽，包括拳腿膝(纏扭)技術

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) 的泰國拳導師及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全接觸自由搏擊訓練。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。在一九九二年，余師傅已經代表香港出戰國際散打賽。繼而在二千年，更成為唯一代表香港的散打搏擊運動員，遠赴越南出戰第五屆亞洲武術錦標賽，與世界各國頂尖的散打搏擊運動員競賽。從一九九二年到至今，余師傅不斷推廣及教授泰國拳，散打搏擊及中國傳統武術，十載間受其指導成長青年，不乏名聞全港之運動員。自2004年至今，更與AASFP共同將泰國拳編制成體適能證書課程。

課程費用： 舊生會員 HK\$5,980 非會員 HK\$6,130
(學費包括手肘護套一個)
**提前報名優惠政策 – 在開課前三星期報名的學員可以得到HK\$150優惠

課程編號： MTI-A-0123-8

日期： 2023年3月7·14·21·28日·4月4·11·18·25日·5月2·9日(逢星期二，共10堂)

時間： 8:00 p.m. – 11:00 p.m.

上課地點： The Greatest Thai Boxing & Martial Arts Fitness 銅鑼灣波斯富街84-94號寶富大廈4字樓C室

延續學分： AASFP CEUs : 1.2

授課語言： 雙語(粵語及英語)

報名手續： WhatsApp: 5543 3050 / 登入www.aasfp.com / 致電 (852)2578 9877