

## 泰拳教練(基礎)證書課程 MTI-F-0125-100 Muay Thai Instructor (Foundation) Certification

|          |  |
|----------|--|
| 泰拳簡介:    | 泰拳(Muay Thai)是一門運用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，身體中的八個部位的搏擊運動，故又稱為八臂拳術，是有著強大的攻擊力和防守力量的運動。泰拳亦是一種帶氧性、耐力性極高的運動之一，自衛術理想方式，學習泰拳對人的身心有益、健康，無論男或女都可以學習泰拳進行體適能訓練之一；另外，泰拳亦可用作提高自身防衛能力的方法。鑑於泰拳是一種力量極大及攻擊力強的運動，稍有不慎亦會造成很大傷害；因此，正確的技術鍛煉及訓練技巧是成為一位專業教練必備的資格。此課程將會教授學員各種正確的拳腳動作，應用拳靶及腳靶的正確安全動作，為未來成為專業泰拳教練作好準備。  |
| 課程特點:    | 本課程專門為對武術運動已經有基礎認識的人士而設計，務求透過密集式訓練，令學員能夠在較短時間內全面掌握基礎泰拳教練技術。特別設計的遠程教育助學員透過清晰的內容指引及短片自行安排學習時間，能夠靈活及彈性地達到訓練目標。  |
| 適合人士:    | 健身教練，團體操教練及對此課程有興趣人士，參加者需具有泰拳或任何武術訓練一年或以上  |
| 課程結構:    | 本課程合共28小時，包括15小時實習課及考試，4小時遠程教育及9小時自我導向練習(安排在課堂以外)  |
| 內容結構:    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 着重基本功訓練，如拳、腿、肘、膝、步法、跳繩、糾正動作及平衡性</li><li>- 擊影訓練，用品的認識及使用方法</li><li>- 拳、腿互相攻防訓練應用</li><li>- 針對學員個人技術提升，學習身為教練必備的技巧</li><li>- 如何使用拳、腳靶引導練習者進行訓練</li><li>- 遠程教育</li><li>- 自我導向練習</li></ul>   |
| 導師簡介:    | <b>Master Benny YU (余曉帆師傅), 1999-2000年度56公斤散打搏擊冠軍</b><br>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:    | 舊生會價 HK\$4,150 正價 HK\$4,300 (學費包括繫手繩一對)<br>**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  |
| 上課日期及時間: | 2025年2月28日, 3月7, 14, 21, 28日 (逢星期五, 共5堂)<br>8:00 p.m. – 11:00 p.m  |
| 延續學分:    | AASFP CEUs: 1.2  |
| 上課地點:    | The Greatest Thai Boxing & Martial Arts Fitness:<br>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 <a href="http://www.aasfp.com">www.aasfp.com</a> / 致電 (852)2578 9877  |