

花式跳繩 (FANCY ROPE SKIPPING)

A NEW ACTIVITY TO BE OFFERED IN FALL, 2017



關於跳繩：

跳繩是一種有氧運動。器材簡單，只需繩子就可進行。所需的活動範圍較小，亦不受天氣影響。跳繩最有趣的地方在於可以自由發揮，創造出有趣又好玩的花式。花式跳繩講求的是放柄純熟、轉折流動、速度轉向、花步動作，並配合音樂節奏。除了個人花式之外，還有雙人、團隊等形式可進行。跳繩不僅是適合各種年齡層的運動，也是適合全家人一起參與的親子活動。

跳繩好處多：

跳繩除了擁有運動的一般益處外，它也是一種全身性的運動，有助於加強身體四肢的協調性、平衡感、敏捷性、韻律感以及肌耐力。在孩子們成長發育的過程中，若適當的進行跳繩運動，也有助於肌肉與骨骼的發展。研究也發現，連續十分鐘跳繩就等於三十分鐘慢跑。每天跳繩 30 分鐘，持續跳 20 週，亦可改善學習能力。只要養成定期跳繩的習慣，同樣會有紓解壓力、改善心情、提升自信心等增進心理健康的幫助。

Introduction to Rope Skipping:

Rope Skipping is an aerobic exercise requiring little space. It can lead to a lot of fun through free play. The activity emphasizes rope handle control, motion turning flow, speed steering, and fancy steps along with music rhythm. It can strengthen body coordination, balance, agility, rhythm and muscle endurance. Research has found that skipping 30 minutes a day for 20 weeks would improve learning ability. Additionally, regular practices can help relieve stress, improve mood, and enhance self-confidence. Rope skipping can be carried out individually, in doubles, or in a group. It suits all ages and is an activity ideal for a whole family.

課程介紹

課程根據學生能力以循序漸進的形式教授，提供足夠時間學習及熟習動作，打好花式跳繩基礎。內容分為 4 個階段：

- 1、繩感練習
擺動動作，姿勢，身體協調
- 2、控制節奏、繩感
腳部動作，手部動作
- 3、手腳並用的花式
多重跳動作，速度跳
- 4、組合性花式動作

購買繩子建議

塑膠繩的彈性佳，迴旋時不易產生太大的彎曲，在木板或水泥地上都可適用。材質較輕，常用於體能訓練和基本花式跳繩。實心塑膠繩較空心塑膠繩為佳。而對於單人跳繩，較適合塑膠手把。

繩子長度

以單腳掌踏住繩子的中央，兩手握著繩的兩端拉直，約至胸部的高度，即是適當的長度。

COURSE NOTE

We recommend using a solid plastic rope because of its lightness. Also, a rope that comes with plastic handles is more suitable for individual rope skipping. To find out a right length of a rope for you, simply use your foot to hold the center of the rope. Then hold the rope straight up at both ends; it should be about the height of your chest. Contact the instructor for further questions.

授課老師 (INSTRUCTOR)

葉奕志老師 Ms. Evelyn Yeh
ichih.yeh@gmail.com

上課時間 (CLASS TIME)

1:40 - 2:30 pm

上課地點 (VENUE)

Gym B

招生年齡 (AGE)

Second graders and above