



中國香港體操總會 主辦  
2017 年彈網第二級（中級）教練班

課程內容

**理論課**

- 1 器械
- 2 彈網隊管理
- 3 彈網比賽的組織
- 4 彈網比賽的評分
- 5 套路結構及練習
- 6 學同步比賽的訓練
- 7 彈網運動的生物運動力學
- 8 彈網運動的心理
- 9 彈網運動的創傷及處理
- 10 彈網運動的體適能
- 11 彈網運動的訓練法

**實習課**

第一節

專門的體能訓練

器械--比賽用彈網，安全平台，安全帶同步比賽的訓練

第二節

前空翻的教學步驟及保護

第三節

後空翻的教學步驟及保護

第四節

不同身體姿勢的前後空翻

第五節

前空翻半轉、3/4 空翻、

Ballout, Cody, Full 的教學步驟及保護