AFAA KB 拳擊有氧師資班招生

從零開始　學科、術科完整訓練
拳擊有氧的科學理論
場上實戰的教學能力
避免運動傷害的防護

特別加入　實戰搏擊對戰技巧

課程重點　自主編排能力
拆解和組合動作的能力
精準擊拳和踢腿的動作
取得 AFAA KOCKBOXING
拳擊有氧師資國際證照



地點：南區運動中心:桃園市平鎮區延平路一段168號

時間：108年8/11.18.25 9/1.8.15週日上課

詳情見報名表單
https://goo.gl/forms/ahVQjsunLKqcIu2u2

檢定日期：9/22

AFAA International Licensee 美國運動體適能協會

- 課程內容
- 生物力學、生理學與拳擊體適能相關研究
- 動作技巧：解剖學動作解析：擊拳與踢腿、常見的錯誤、相關器材介紹
- 課前檢測、柔軟度評估
- 拳擊有氧之課程構成及要素
- 如何教學-基本(音樂、步型、教學法、口指令)
- 運動評估(AFAA 5 Q)
- 體適能訓練建議
- 實戰對抗
- 特殊族群：年長者、孕婦、未成年人
- 第九章、傷害的預防

馮智良(RICKY)



(AFAA)美國運動體適能協會教育指導陣容
FDI助理顧問KB助理顧問
(AFAA)前重量訓練教官
(AFAA)(PFT)國際私人教練證
(AFAA)(WT)重量訓練教練證
(AFAA)(PC)有氧舞蹈教練證
第七屆全國泰拳錦標賽冠軍
美國YOGAFIT國際瑜珈證照
ENCE TRAINING深層運動按摩與動作控制
IASTM國際工具軟組織鬆動
筋膜放鬆滾輪
下肢運動傷害與回場條件
中華武術散打搏擊協會散打一段
中華游泳救生協會B級游泳教練
中華民國水上救生協會救生教練、激流救生教練
中華民國體育署救生員
空特部涼山士官隊教官
新知體適能工作室負責人
專長
私教/團體動靜態課程 武術 游泳教學
體能教學經歷20年

