



# 元朗區體育會

## 2018 暑期班 柔力球班

### 導師：李秉鴻先生

#### 資歷

香港柔力球總會 — 銀章柔力球教練  
 聖雅各福群會退休人士服務中心 — 柔力球教練  
 香港遊樂場協會東涌戶外康樂營 — 柔力球教練  
 澳洲運動醫學會 運動創傷防護員  
 香港聖約翰救傷會 急救證書



#### 課程簡介：

太極柔力球是一種具有民族特色的新興運動，從太極拳的一些動作與網球、羽毛球的技術相結合得出。參加者需以一種帶有風孔橡膠面的球拍，通過畫圓的方法將球揮舞，並配合節拍做出不同的動作。

太極柔力球是一種全身性有氧運動。當中包括單雙多人的「套路」，及單雙混雙團體的「對打」。運動過程中參加者需協調全身，以流暢的弧形施展不同技術。動作強調美感、節拍及整體性，保留了太極的精髓和特色，並同時擁有多種現代元素。

內容：教授基礎柔力球知識及技巧，並旨在元朗區內推廣柔力球運動若學員訓練情況理想，將被獲考慮代表參加柔力球總會舉辦之比賽。趣味性，新穎有趣，靈活多變全身性有氧運動，鍛鍊全身肌肉，發展心肺能力協調能力，上下肢配合，作出不同動作下肢平衡步伐穩健，鍛鍊肌肉平衡及穩定性節奏感配合音樂節拍，跟隨節奏團隊合作相互合作，共同施展策略安全 動作柔和，不易受傷

將於 4 月 23 日至 7 月 8 日接受報名  
 7 月 8 日晚上 9 時正截止報名

**早報名優惠**

於 5 月 31 日前報讀  
 暑期課程將獲 9 折優惠

查詢電話： 2474 1221 · 2474 2701  
 報名地點： 元朗區體育會賽馬會大樓地下場務處  
 繳費形式： EPS、現金或支票(支票抬頭：元朗區體育會有限公司)  
 歡迎瀏覽本會網站：[www.yldsai.org.hk](http://www.yldsai.org.hk) 或

 [www.facebook.com/YLDSA](https://www.facebook.com/YLDSA)

## 暑期柔力球課程資料

編號	日期	時間及星期	費用	上課地點	對象	名額
SRB1	7月16、23、30日 8月6、13、20、27日	11:00-12:00nn 逢一	\$420	5樓 2號活動室	10歲以上	16人
SRB2	7月16、23、30日 8月6、13、20、27日	12:00-1:00pm 逢一	\$420	5樓 2號活動室	10歲以上	16人
SRB3	7月19、26日 8月2、9、16、23、30日	12:00-1:00pm 逢四	\$420	5樓 2號活動室	10歲以上	16人
SRB4	7月19、26日 8月2、9、16、23、30日	1:00-2:00pm 逢四	\$420	5樓 2號活動室	10歲以上	16人

\*凡參加本會各項班組，必須為本會會員。  
(普通會員\$100/年、學生會員\$50/年)

\*學員凡連續報讀兩班暑期課程，將獲\$50 課程優惠券。  
每連續報讀多一班可獲\$100 課程優惠券。

**溫馨提示**

**暑期班 \*不設補堂  
\*不設單堂**



### 『套路』

柔力球的套路運動方式是跟隨音樂節拍，以富有美感的技術耍出特定的技術動作。而做任何動作，都需要包括「圓」的札概念。以持拍臂的肩為軸，將球納入球拍後，根據不同技術動作進行弧形引化。技術動作中包括有轉體、繞環、拋接等等不同的技術動作。參加者需保持頭腦清晰，靈巧地跟隨節拍做出不同技術的銜接，同時展現出美感和整體性，是頗具挑戰性的運動。

### 『對打』

柔力球的對打運動方式是以獨特的拋接方式為前提，以弧形引化的方式與對手互相迎接。與羽毛球及網球等運動以相反方向的擊打動作不同，柔力球需要以「迎、引、拋」三個階段把球耍出。「迎」是球來到時以拍順著來球方向納入自身的圓之中。「引」是以肩為軸揮拍，攜著球以弧形引化方式引導球。「拋」是以圓弧的切線方向以離心力順勢把球拋出。

對打過程動作講求協調能力，反應性和平衡感，與其它球類相比，動作比較柔和及低衝擊性，但節奏可控制快慢，難度亦可跟據參加者能力而調整，適合各種能力的參加者。