



中級(銅章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019

課程資料

中級(銅章)滾軸溜冰訓練班提供訓練予有興趣參加滾軸溜冰運動之人仕參加。每班人數為15人，報名費為每課程\$140正 (共8課，每課2小時)。

參加資格：年齡為六歲或以上的男女及曾獲本會發給布章三證書或同等程度人士，均可報名。

場地	課程編號	日期	上課時間	備註
沙田車公廟路遊樂場 滾軸溜冰場	ST-BZ1-1827	2019年1月6, 13, 27日 2019年2月3, 10, 17, 24日 2019年3月3日	星期日 下午4時-6時	銅章一
	ST-BZ2-1828	2019年3月24, 31日 2019年4月7, 14, 21, 28日 2019年5月5, 12日	星期日 下午4時-6時	銅章二
	ST-BZ3-1829	2019年5月26日 2019年6月2, 9, 16, 23, 30日 2019年7月7, 14日	星期日 下午4時-6時	銅章三
北角英皇道遊樂場 滾軸溜冰場	NP-BZ1-1830	2019年1月5, 12, 26日 2019年2月2, 9, 16, 23日 2019年3月2日	星期六 下午4時-6時	銅章一
	NP-BZ2-1831	2019年3月16, 23, 30日 2019年4月6, 13, 20, 27日 2019年5月4日	星期六 下午4時-6時	銅章二
	NP-BZ3-1832	2019年5月18, 25日 2019年6月1, 8, 15, 22, 29日 2019年7月6日	星期六 下午4時-6時	銅章三
觀塘月華街遊樂場 滾軸溜冰場	KT-BZ1-1833	2019年1月6, 13, 27日 2019年2月3, 10, 17, 24日 2019年3月3日	星期日 上午9時-11時	銅章一
	KT-BZ2-1834	2019年3月24, 31日 2019年4月7, 14, 21, 27日 2019年5月5, 12日	星期日 上午9時-11時	銅章二
	KT-BZ3-1835	2019年5月26日 2019年6月2, 9, 16, 23, 30日 2019年7月7, 14日	星期日 上午9時-11時	銅章三

查詢：電話：2504 - 8204  
電郵：hkfrs@hkolympic.org

傳真：2577- 5671  
網頁：www.rollersports.org.hk



中級(銅章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019

課程內容

銅章一	<p>跳躍：賓尼式跳躍 (BUNNY HOP)  後外點膠半周跳 (1/2 MAPES)  莫克式跳躍(MOHWAK JUMP)</p> <p>旋轉：雙腳旋轉 (TWO FOOT SPIN)  單腳旋轉 (ONE FOOT UPRIGHT SPIN)</p> <p>舞步：一組初級舞步動作</p> <p>圖形：#1 ROF-LOF CIRCLE EIGHT  #1B LOIF-ROIF CHANGE EIGHT  #2 RIF-LIF CIRCLE EIGHT</p>
銅章二	<p>跳躍：半週跳 (WALTZ JUMP)  後內點膠半週跳(1/2 FLIP)  後外點膠一週跳(MAPES)</p> <p>旋轉：IF UPRIGHT  IB UPRIGHT</p> <p>舞步：一組初級舞步動作</p> <p>圖形：#2B LIOF-RIOF CHANGE EIGHT  #5A ROIF-LIOF SERPENTINE</p>
銅章三	<p>跳躍：後內結環一週跳(SALCHOW)  後內點膠一週跳(FLIP)  反向後內點膠一週跳 (TOP-WALLY)</p> <p>旋轉：IB UPRIGHT CHANGE 1F UPRIGHT  IB SIT SPIN</p> <p>舞步：兩組初級舞步動作</p> <p>圖形：#7 ROF-LOF  #9A RIF-LOB THREE</p>

寄： 香港滾軸運動總會  
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號  
奧運大樓1016室  
『中級(銅章)滾軸溜冰訓練班 2018/2019』