



中級(銅章)滾軸溜冰訓練班 2019/2020

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，先到先得。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-BZ1-1927	2020年1月5, 12日 2020年2月2, 9, 16, 23日 2020年3月1, 8日	星期日 下午4時-6時	銅章一
	ST-BZ2-1928	2020年3月15, 22, 29日 2020年4月5, 19, 26日 2020年5月3, 10日	星期日 下午4時-6時	銅章二
	ST-BZ3-1929	2020年5月24日 2020年6月7, 14, 21, 28日 2020年7月5, 12, 19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-BZ1-1930	2020年1月4, 11日 2020年2月1, 8, 15, 22, 29日 2020年3月7日	星期六 下午4時-6時	銅章一
	NP-BZ2-1931	2020年3月14, 21, 28日 2020年4月18, 25日 2020年5月2, 9, 16日	星期六 下午4時-6時	銅章二
	NP-BZ3-1932	2020年5月23, 30日 2020年6月6, 13, 20, 27日 2020年7月4, 11日	星期六 下午4時-6時	銅章三
長沙灣遊樂場 滾軸溜冰場	KT-BZ1-1933 (*首三課上課地點為荔枝角公園滾軸溜冰場)	2020年1月5*, 12*日 2020年2月2*, 9, 16, 23日 2020年3月1, 8日	星期日 上午9時-11時	銅章一
	KT-BZ2-1934	2020年3月15, 22, 29日 2020年4月5, 19, 26日 2020年5月3, 10日	星期日 上午9時-11時	銅章二
	KT-BZ3-1935	2020年5月24, 31日 2020年6月7, 14, 21, 28日 2020年7月5, 12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 2019/2020

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 2019/2020』