



中級(銅章)滾軸溜冰訓練班 2022/2023

**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堂，每堂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-BZ1-2233	2023年1月8, 15, 29日 2023年2月5, 12, 19, 26日 2023年3月5日	星期日 下午4時-6時	銅章一
	ST-BZ2-2234	2023年3月19, 26日 2023年4月2, 16, 23, 30日 2023年5月7, 14日	星期日 下午4時-6時	銅章二
	ST-BZ3-2235	2023年5月21, 28日 2023年6月4, 11, 18, 25日 2023年7月2, 9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-BZ1-2236	2023年1月7, 14, 28日 2023年2月4, 11, 18, 25日 2023年3月4日	星期六 下午4時-6時	銅章一
	NP-BZ2-2237	2023年3月18, 25日 2023年4月1, 15, 22, 29日 2023年5月6, 13日	星期六 下午4時-6時	銅章二
	NP-BZ3-2238	2023年5月20, 27日 2023年6月3, 10, 17, 24日 2023年7月8, 15日	星期六 下午4時-6時	銅章三
長沙灣遊樂場 滾軸溜冰場  (*部份日期改為於 荔枝角公園滾軸溜冰場上 課)	CP-BZ1-2239	2023年1月8*, 15*, 29*日 2023年2月5, 12, 19, 26日 2023年3月5日	星期日 上午9時-11時	銅章一
	CP-BZ2-2240	2023年3月19, 26日 2023年4月2, 16, 23, 30日 2023年5月7, 14日	星期日 上午9時-11時	銅章二
	CP-BZ3-2241	2023年5月21, 38日 2023年6月4, 11, 18, 25日 2023年7月2, 9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 2022/2023

課程內容

銅章一	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) 旋轉：雙腳旋轉 (TWO FOOT SPIN) 單腳旋轉 (ONE FOOT UPRIGHT SPIN) 舞步：一組初級舞步動作 圖形：#1 ROF-LOF CIRCLE EIGHT #1B LOIF-ROIF CHANGE EIGHT #2 RIF-LIF CIRCLE EIGHT
銅章二	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) 旋轉：IF UPRIGHT IB UPRIGHT 舞步：一組初級舞步動作 圖形：#2B LIOF-RIOF CHANGE EIGHT #5A ROIF-LIOF SERPENTINE
銅章三	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) 旋轉：IB UPRIGHT CHANGE 1F UPRIGHT IB SIT SPIN 舞步：兩組初級舞步動作 圖形：#7 ROF-LOF #9A RIF-LOB THREE

