

泰拳初班





HISN 於 3 月 5 日至 3 月 19 日(六) 期間舉行了一連三堂的泰拳班，除了基本出拳提腿體能練習外，還有各種招式的對試練習，大家都倍感興趣。



練習出拳姿勢





參加者全都認真練習，教練不斷提醒大家需要高舉雙手以防被敵人偷襲。





左一拳、右一拳，大家齊來打打拳





提腿練習中





學習基本功後，大家分成小組進行練習，嘗試應用各種招式。





大家興奮地與朋友對打，不停互相追擊對手。



三人練習能增加速度與靈活性，還要需要提高注意力，以防他人突擊進攻。





沙包是練習時的好伙伴，任你將它拳打腳踢也不會出聲。





來到最後一個考驗意志力的練習，就是無間斷體能訓練，大家不停做 sit-up、push up、plank 等，每一套動作中間只有數十秒的時間休息，以鍛練大家的肌肉爆發力。即使過程相當辛苦，但最後大家都能堅持完成！