

【小巨星溜冰隊 初階(週三班)】

◎ 課程內容：

次 數	單 元 內 容
1	課前說明教練介紹基本步伐，跌倒防護
2	前進滑行/煞車
3	前葫蘆型
4	前進S型
5	複習(一)
6	後退滑行
7	後退S型
8	後退葫蘆
9	後退煞車
10	雙腳蹲溜
11	複習(二)
12	單腳支撐
13	雙腳彈跳
14	彎道加速