

【小巨星溜冰隊 進階(週三班)】

◎ 課程內容：

次 數	單 元 內 容
1	前後葫蘆型 / 煞車
2	前後S型
3	雙腳蹲溜 / 單腳支撐
4	點單輪 / 飛燕
5	雙腳彈跳 / 半圈跳
6	弓箭步推刃
7	弓箭步轉彎
8	加速練習
9	複習一
10	剪冰基本動作
11	剪冰練習
12	複習(二)
13	衝刺練習
14	接力比賽