

汉马超能星，你身边的少儿体适能专家

汉马超能星 2022-11-23 13:28 发表于湖北

HANMA SUPER STAR

汉马超能星

汉马超能星是武汉汉马体育管理有限公司为响应国家“全民健身、体育强国、健康中国”等国家战略而开展的少儿体适能培训项目。



what

01 什么是“少儿体适能”？



少儿体适能（Physical Fitness for Children）发源于美国，着重培养少儿从身体到心理适应各类环境的能力，通过游戏运动的方式培养和塑造孩子的身体素质和精神品质，为一切运动奠定基础。



02

why

为什么要开展少儿体适能培训？

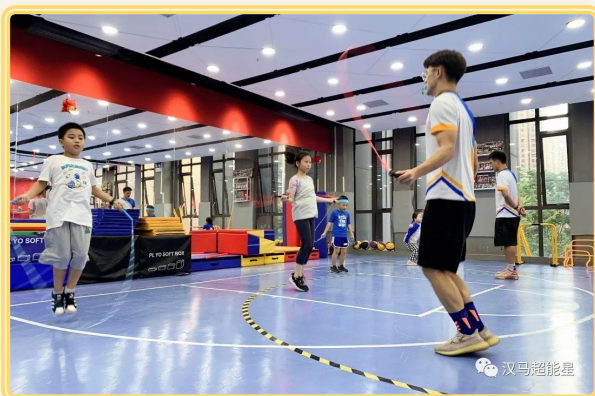
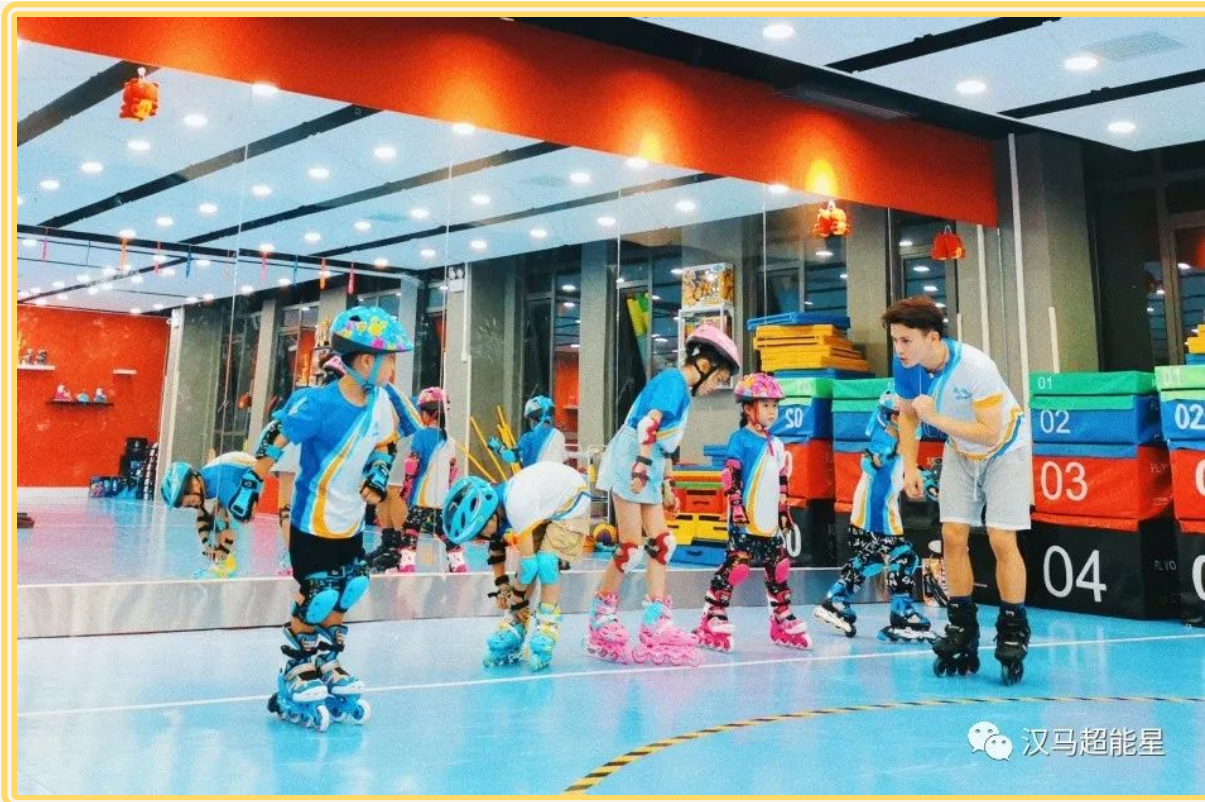


1 伴随着国家双减政策、体育考试分值占比高，“少儿体适能”逐步走进大众视野，成为家长眼里的热门训练项目。除了加强身体素质，体适能的好处还有通过运动帮助孩子促进神经发育，培养良好的性格和情感，同时让孩子时刻保持愉悦的心情。

2 骨骼尚未完全发育，下肢力量不足的小朋友运动很容易导致骨骼畸形等不可逆的运动损伤。因此，需要先锻炼孩子的体适能力，打下良好的运动基础。



© 2023 少儿体适能



跟着汉马超能星
少儿体适能不用愁



国企
背景

赛事
引领

专业
课程

汉马超能星依托“武汉马拉松亲子跑”赛事资源，拥有完整的体育培训、体育赛事生态圈。在项目保障、课程设计等方面拥有独到优势。

在课程认证方面，邀请业内多位体适能专家参与少儿体适能课程的研发和制定；在课程体系和课程设置上，课程将根据中国孩子年龄、身体、心理等各方面特征进行阶段化、递进式设计。



汉马超能星

基础

规则建立、情绪认识、动作认识、学习动作

巩固

情绪表达、自信建立、动作应用、稳步进步

进阶

勇于挑战、提高自控能力、动作连贯、身手矫健

练习

习惯养成、控制情绪、动作组合、突破障碍

对抗

团队建立、学会沟通、素质提升、动作精准

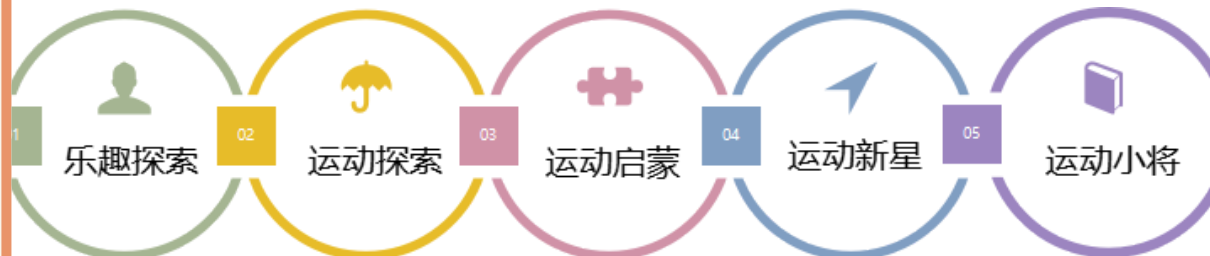
比赛

组织团队、建立团队责任、突破自我



汉马超能星

课程体系



18个动作模式/
技能(双脚深蹲、
自然行走、后腿
走、双脚跳、双
手抛掷等)
2个启蒙专项运
动技能(篮球、足
球)

23个动作模式/
技能(双脚深
蹲、高位提拉、
侧滚翻、爬行
等)
2个启蒙专项运
动技能(篮球、

30个动作模式/
技能(单脚深
蹲、后退爬行、
前滚翻、双脚连
续跳等)
2个启蒙专项运
动技能(篮球、
足球)

课程设置

40个动作模式/
技能(单脚连续
跳、后滚翻、双
脚连续跨越、单
手拍击等)
2个基础专项运
动技能(篮球、
足球、网球)

45个动作模式/
技能(俯卧推撑、
侧滑步、侧向跨
越、单手精准投
掷等)
2个基础专项运
动技能(篮球、
足球、网球)

汉马超能星





汉马超能星

带你玩转运动

相比市面上其他普通的体适能培训项目，汉马超能星除以体适能训练为主要载体外，还有更多、更丰富多彩的训练项目，带领孩子们全面发展。



课程设置

01 篮球



汉马超能星



汉马超能星

趣味篮球课程主要是学习基本的篮球技能如运球、传球、拍球、投篮、三大步上篮，以篮球体能为主，从小培养孩子爱篮球运动的好习惯，终身受益，培养幼儿良好的情绪、坚强的品质、积极的态度、开朗的性格、促进幼儿身心健康发展。

不仅如此，篮球还有诸多优点：

- 1、可以改善瘦弱、肥胖及不良习惯所致的不健康体型，增加自信心
- 2、释放孩子紧张繁重的学业压力，活跃大脑从而提高学习效率
- 3、培养孩子团结合作精神，培养沟通能力、交际能力、领导能力；培养顽强拼搏的意志品质和自我心理调节能力，培养健康、开朗、自信的心理
- 4、帮助沉迷网络、少运动、不爱运动、内向、易生病的孩子培养兴趣
- 5、开发篮球运动天分和挖掘潜力，打好篮球基本功
- 6、丰富假期生活，学会结交更多好朋友

.....



02 轮滑



轮滑是一种轻松有趣、可以长时间进行的活动，它和游泳一样都属于低冲击、全身性的有氧运动，很利于身体健康。同时轮滑可以促进大小肌肉的协调性，增进平衡感和专注力。

与此同时，轮滑和慢跑所消耗的卡路里几乎相等，而轮滑对于关节的冲击力只有慢跑的一半，能有效控制体重，保持身体健康的效果。

轮滑比慢跑、游泳、骑单车等活动更能提高人体吸收氧气的的能力，可以提高心肺功能，降低心血管疾病，促进青少年儿童的健康成长。



汉马超能星

03 跳绳



跳绳被称为**运动之王**，如今也是中考必考项目，专业的跳绳训练不仅有利于孩子的学业，还有促进心脏机能、增强协调性、增高、提高儿童记忆力、健脑的作用，同时，跳绳还兼有放松情绪的积极作用。

儿童在跳绳的过程中不断地数数，使其大脑皮层处于兴奋状态，有助于其将抽象记忆转化为形象记忆；能促进儿童心灵手巧，人的机体在运动时会把信息反馈给大脑，从而刺激大脑进行积极思维，儿童跳绳时自跳自数，可以提高大脑的思维灵敏度和判断力，有助于儿童体力、智力和应变能力的协调发展。



04 体适能



体适能的好处还有通过运动帮助孩子**促进神经发育，培养良好的性格和情感**，同时让孩子时刻保持愉悦的心情。相比市面上其他普通的体适能培训项目，汉马超能星除以体适能训练为主要载体外，还有更多、更丰富多彩的训练项目，带领孩子们全面发展。

05 滑板



滑板主要靠单脚发力往前蹬地滑行，这个动作能特别好的锻炼腿部力量，在骑行滑板的过程中，孩子开始独自掌握滑行过程，这个过程能刺激孩子神经系统的发育和大脑发育。



06 中考达标



体育锻炼和体育测试确实有一定的技巧和方法，只要通过科学合理的规划和安排，我们就可以达到“鱼和熊掌可以兼得”的完美效果。针对某一项或者某一个环节，例如“立定跳远”做一些跳跃练习和下肢爆发力的练习。最终达到考试标准以及优秀行列，完美通过考试并且达到预期效果。

特色研学

除了专业的体育训练，我们还会开展特色研学活动，探索“戏剧+游学”模式，领略老汉口码头风情，沉浸式研学。夜游黄鹤楼，沉浸式感受光影演艺体验，深入体验黄鹤楼千年文化。

此外，还有冬令营活动，在专业高山滑雪场专业学习滑雪技能。加入研学东湖活动，体验东湖湿地观鸟科普、东湖识鱼、辨鱼科普、东湖鱼拓、花样厨房等活动。特色研学在让大家收获愉快旅程的同时促进亲子关系。



汉马超能星



冬令营滑雪研学

以冬雪为链接，让孩子们在最自然的冬雪营地度过一个美好的假期，助力孩子的茁壮成长。



汉马超能星



知音号游船

探索“戏剧+游学”模式，领略老汉口码头风情，沉浸式研学。



夜游黄鹤楼

沉浸式感受光影演艺体验，深入体验黄鹤楼千年文化。

汉马超能星



研学东湖，鱼翔浅底
东湖湿地观鸟科普、东湖识鱼，捕鱼科普、鱼拓、花样厨房，
特色研学在让大家收获愉快旅程的同时促进亲子关系。

汉马超能星



每年定期举办“汉马超能星---滑骑跑亲子”挑战赛。更有亲子马拉松、体能挑战赛、学员生日会、亲子游戏、公益活动等。带队参加国际“斯巴达”勇士赛。



体适能具有全能性，是一切运动的基础。“万丈高楼平地起”，当孩子拥有坚实的基础，一切上层建筑都将轻而易举！

授课地址

红桥店：江岸区育欣路177号(红桥文化广场)

天悦店：洪山区关山街道新竹路保利天悦中心（童乐汇）

联系热线

王老师：13264721875（红桥店）

陈老师：15002776716（天悦店）

汉马超能星招生活活动已火热开启，欢迎到店咨询！



END