

Group Juggling 集體雜技訓練班

雜技是一種很有魅力的表演，表演者的滿足感非筆墨可形容。
雜技是一種很好玩的遊戲，令你快樂滿 Fun。
雜技是一種講求身體協調的玩意，令強身手敏捷，反應更快。
雜技可以是一種全身的帶氧運動，可活化你的身體機能。

課程目的：

提升身體協調能力、平衡力、肌肉能力、心肺功能。

透過集體花式雜技的過程，訓練專注力、反應、合作精神，認識真正的「Give and Take」。



課程特色：

本課程所進行的並非學習個人的雜技，而是著重合作性的**集體雜技**。

集體雜技，即是兩個人或以上一起玩的雜技，不單止訓練個人的身手協調，最重要的是與別人合作，互相配合和溝通，過程熱鬧快樂。

不同的花式，也代表著不同的挑戰，大家互相協助、勉勵，共同戰勝挑戰。



課程內容：

1. 基礎二人拋球技巧
2. 單人/雙人花式切入
3. 花式穿梭
4. 集體拋球雜技
5. 身體協調訓練
6. 身體伸展運動
7. 專注力訓練
8. Give & Take 訓練
9. 呼吸技巧



透過這個課程，你肯定可以：

1. 學懂多款花式雜技(球類)玩法，日後可與朋友一起分享、研究，增進友誼。
2. 強身健體、增進身體協調。
3. 放低日常沉重的生活壓力，享受專注的快樂。

注意事項：

1. 本課程有一定程度的運動量，請確保體能上能應付到。
2. 學員宜穿著運動服裝或鬆身輕便服裝出席課堂。
3. 學員請自備飲用水及毛巾。
4. 課程有連貫性，學員請妥善安排時間。

** 課程適合 18-45 歲，體格正常人士。

課堂節數：4 課 (每課兩小時)

導師費：\$400/小時

***課程每班限收 12 人，以確保課堂質素。**

**** 機構/校方需提供足夠空間走動及 10 呎以上樓底高的活動室作課堂之用。**

如 貴機構/校對本課程感興趣或查詢，歡迎電郵至 silencetheatre@yahoo.com.hk 以跟進細節。

導師：陳俊雄先生 (Eric Chan)



默劇團體《無聲模式》創辦人及藝術總監。

《戲子館》創辦人之一。

專業默劇表演者、導師、導演。

身心語言程序學(NLP)執行師(The Institute of Mental Technology)、註冊培訓師(Association of Coaching & Training)。

1995 年開始接受話劇訓練，1997 年學習默劇，至今已參與超過 60 個舞台製作，崗位包括編、導、演、監製、舞台監督等範疇。

2002 年成立《無聲模式》，致力推廣默劇藝術，2007 年於網上建立《無聲模式 Blog》，為少數以默劇為主題的華文部落格，提供默劇資訊。

2006 至 2011 年間為工聯會業餘進修中心擔任默劇課程導師。

最近為亞洲電視《亞洲大學堂》擔任嘉賓導師，為藝員分享身體語言與演戲之關係。也為香港知專設計學院的老師主持默劇工作坊。

過去曾擔任港台兒童節目《點蟲蟲-開開心心學飛》主持。

亦曾為多齣電視及電影擔任配音之工作。

默劇方面，多年來一直堅持原創，以傳統無道具的默劇表演模式，刺激想像力，務求「以最少化最多」。

近年專注默劇教學及導演工作，培育新一代戲劇愛好者。