

MALAYSIA INTRODUCTION / 2026

FULL KOMBAT®

从参与者，
到教练。

课程介绍与教练培训指南
玻利维亚课程 · 泰国讲师
马来西亚引进

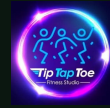
MASTER TRAINER KERO
FROM THAILAND



Tip Tap Toe Fitness Studio

Puchong, Selangor, Malaysia • 7-8 November 2026

主办方介绍：TTT 为马来西亚首家引进 Full Kombat 的工作室。
首家地位为主办方声明，具体范围与依据尚待书面确认。[O]



START HERE

先了解，再决定。

这本指南为第一次接触 Full Kombat 的运动爱好者、准备学习带课的学员，以及已经拥有其他团课资格的教练而写。它帮助你分清课程、体验活动、培训与执教条件；不取代 FGI 官方教材、正式考核规则或报名合约。

课程、品牌、TTT 与 Kero	03-09
与 BODYCOMBAT 比较、双课程发展	10-13
两天学习路径与十二个模块	14-19
常见问题、准备、报名与后续	20-24
资料说明与可点击来源	25-27

本次活动地点

Tip Tap Toe Fitness Studio

Puchong, Selangor, Malaysia

体验课与两天教练培训是两个不同项目。

阅读标记： [数字] 为公开来源； [O] 为主办方提供的活动信息； [P] 为拟议的学习安排或本册练习建议。编号模块不代表已经核准的官方考核顺序。

THE PROGRAMME

Full Kombat 是什么？

把武术启发的动作放进音乐带领的团体健身环境，是理解 Full Kombat 的起点。FGI 将它描述为格斗健身课程，而不是防身术；活动简介中的“打拳、踢腿”是运动形式，不是与对手交战。[2]
[O]

01 动作：学会控制，而不是击中别人

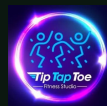
按本地体验简介，动作以影子格斗和无接触方式进行。课堂中你跟随示范练习方向、节奏与衔接，而不是进行对打。是否需要任何培训辅助用品，以课前通知为准。[O]

02 音乐：提供共同的课堂节奏

音乐让全班有共同的动作时间。体验者关注跟上节奏；准教练则进一步关注何时示范、何时提示，以及何时让学员集中练习。后者是本册拟议学习路径的重点。[P]

一句话向朋友解释

“这是 Full Kombat：跟着音乐做格斗启发动作的团体健身课程，不是打架，也不是防身认证。”



BORN IN BOLIVIA

三个地方，三个不同角色。

玻利维亚

FGI · 课程开发背景



泰国

Kero · 本次来马讲师



马来西亚

TTT · 本地活动主办

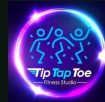
SPORTEC 的课程介绍明确把 Full Komбат 的开发背景归于玻利维亚的 Fitness Group International。Kero 来自泰国；TTT 则负责本次 Puchong 的本地引进活动。课程开发、国际讲师与本地主办各有清楚的角色。[1][O]

FGI 从课程体验延伸到教练学习

FGI 的公开资料既介绍课程，也宣传教练认证。另有面向现役 FGI 教练的应用程序，提供课程影片与音乐；这证明有教学资源渠道，但不自动证明此次报名费已包含所有资源。[3][4]

品牌故事的重点

玻利维亚提供课程背景，泰国讲师带来现场教学，TTT 把体验与学习机会安排在马来西亚。这次连接，让海外课程背景与本地现场学习结合起来。



MEET THE HOST

认识 Tip Tap Toe。

Tip Tap Toe Fitness Studio，简称 **TTT**，位于 **Puchong, Selangor**。工作室公开页面列出 **Jalan Puteri 5/7** 地址及联络电话；本次体验与培训均安排在 **Puchong**。[8][O]

2023 国际嘉宾活动经验

TTT 的六周年活动页面列出 2023年11月5日的 Zumba 活动，并宣传来自韩国、菲律宾与奥地利的嘉宾。这些公开活动记录，为读者提供了了解 TTT 国际嘉宾活动经验的具体例子。

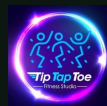
[9]

2025 多课程团体健身平台

Fitness Fiesta 2025 的主办方页面列出 Body Combat、FitHop、Salsation 与 Zumba。它显示 TTT 的活动内容并不局限于单一课程品牌；这是过往活动阵容；最新日常课表请向工作室查询。[10]

这次 TTT 扮演什么角色？

按主办方安排，TTT 提供本地活动场地、报名入口及来马讲师的活动协调。对参与者而言，这意味着在本地就能先体验课程，再了解培训，而不是只看海外宣传片。[O]



THE MALAYSIA INTRODUCTION

“马来西亚首家”意味着什么？

主办方的引进声明

“Tip Tap Toe Fitness Studio 是马来西亚首家引进 Full Kombat 的工作室。”

这是主办方提供的定位。本册尚未取得可独立确认全国历史先后次序的 FGI 书面记录，因此以主办方声明呈现，而非第三方认证结论。[O]

这里的“第一”应说清楚范围：是首场公开体验、首期教练培训，还是首次正式授权？本次资料明确宣传体验活动与两天培训，但没有提供全国独家代理或排他执教权的合约。[O]

WHY IT MATTERS 首批参与者真正能得到什么？

潜在价值在于较早认识讲师与课程、提出本地学员的问题，并参与新课堂文化的形成。它不是保证工作、独占区域、自动成为培训师或必然回本的承诺。

为什么由 TTT 引进？ 它的既有活动履历与本地场地，使这次引进具有合理的社区基础；这是对活动背景的解读，不是声称 FGI 曾因某个未公开理由“唯一选中”TTT。[9][10]

不是亚洲首发：SPORTEC 已列出 2026 年 6 月 26 日的泰国 Full Kombat 场次，早于本次 11 月活动。[1]

MEET THE TRAINER

认识 Master Trainer Kero。



来自泰国 • K Studio

Natthapong “Kero” Champachan

Master Trainer

团体运动与教练发展

照片由主办方提供

SPORTEC 的讲师资料将 Kero 介绍为 K Studio 创办人及 Master Trainer，拥有超过20年的团体运动与教练发展经验。该页面也介绍了他在基础动作教学和健身教育领域的工作。[1]

LOOK BEYOND THE STAGE 不只看动作帅不帅，要看他怎样教

建议观察：他如何把复杂组合拆开？什么时候给下一步提示？怎样解释动作目的？怎样回应不同学习速度？这些问题比单看舞台气势，更能帮助你判断自己是否适合跟随这位讲师学习。[P]

资历与课程认可要分开：讲师或其机构拥有的合作关系，不等于本次马来西亚课程已经获得相同的 CPD 学分或第三方认证。请索取这期课程的具体证书名称与颁发条件。

THE EXPERIENCE

特别之处：不只是多打一拳。

Full Kombat 的吸引力应通过课堂体验来说明，而不是靠未经核实的排名。SPORTEC 描述了格斗启发动作、功能性训练、较高强度段落、控制式恢复与音乐环境；这些是课程定位，不是与其他品牌比较的临床试验结论。[1]

FEEL 动作与音乐怎样连接？

参与时留意你是否容易跟上、是否喜欢组合的节奏，以及教练的提示是否清楚。喜欢课程的感觉，是评估它的重要理由；不必先宣称所有音乐都有某一种“玻利维亚节拍”。

LEARN “心理动作训练”怎样理解？

可以把它理解为动作与注意、节奏、协调学习之间的联系。这个术语本身不证明某品牌燃烧更多热量、一定更安全，或效果优于 BODYCOMBAT。培训时可请讲师说明实际练习如何体现这些概念。[P]

把“特别”变成可观察的问题

你学到了哪些新的提示？哪种组合更适合你的学员？你愿不愿意继续练习？从这些具体体验判断学习价值，比单看宣传口号更能帮助你作出决定。



TRY IT FIRST

先体验一小时。

60

分钟体验

10

免费名额

07 NOV

2026 · 星期六

主办方安排的体验课在 **2026年11月7日，上午9:00至10:00**，由 Kero 带领，地点为 TTT，Puchong, Selangor。免费名额限定10位，先到先得；报名状态须向主办方确认，不应直接把“10位”理解为目的仍有10个空位。[O]

BEFORE 带着自己的问题入场

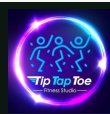
作为学员，观察喜欢程度、动作清晰度与强度选项。作为教练，观察教学节奏、示范方式与课堂组织。体验是一种了解，不要求你当场承诺报读培训。

AFTER 体验结束后，再决定下一步

觉得适合，再询问培训资格、费用、教材、考核、可执教地点及后续资源。**免费体验不等于两天培训免费，也不构成教练认证。**[O]

注意同日时间重叠

两天培训也标示11月7日上午9点开始。体验课是否为培训开场、体验者能否当天接续报名、需要哪些预习，请事先向 TTT 确认；本册不自行假设安排。



A FAIR COMPARISON

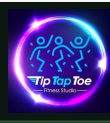
与 BODYCOMBAT 有什么不同？

两者都属于格斗启发的健身领域。无接触、音乐、出拳与踢腿并不是 Full Kombat 独有的卖点。公平的比较应把共同点写清楚，再讨论具体品牌与课程安排。 [2][5]

比较点	Full Kombat	Les Mills BODYCOMBAT
课程背景	FGI；开发背景来自玻利维亚。 [1]	Les Mills 品牌课程。 [5]
运动定位	格斗健身；不是防身课程。 [2]	无接触、武术启发的健身课程。 [5]
器材与接触	本地体验简介：无接触、无需器材。 [0]	官方页面：无需器材、无接触。 [5]
时长	本次体验为60分钟；不是已核实的全球统一时长。 [0]	官方列出30／45／55分钟格式。 [5]
学习与强度	现场体验实际动作、提示及调整方式。	官方说明有较简化及较低冲击选项。 [5]
最值得比较	你的体验、学习价值与本地支持。	你的体验、现有资格与本地授课环境。

不是“取代”，而是“是否适合你”

本册没有证据证明其中一项更安全、更燃脂或适合所有人。不要用一节体验课推断长期效果，也不要将品牌不同当作必然优劣。



THE INSTRUCTOR PATHWAY

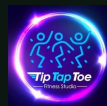
比较培训，不只比较天数。

对于马来西亚读者，Les Mills 亚太区资料比其他国家的一般介绍更相关。其当前 Signature 培训路径区分前两天培训、后续练习与第三天考核；因此不能把它简单写成“上两天就拿证”。[6]

事项	Full Kombat 本次培训	Les Mills 亚太区
已公布时段	11月7-8日；9AM-5PM。[O]	Signature 课程设三天路径，包含考核日。[6]
最终认证	须确认考核、通过条件与颁证方。	有明确的考核结果及未通过后的安排。[6]
课前／后支持	教材、导师、影片及练习支持范围待确认。	区域培训页面列出资源与俱乐部／导师支持。[6][12]
音乐与更新	FGI 有教练 App；本期权限与费用待确认。[4]	季度编排及音乐资源另有官方更新渠道。[7]
商业执教	应索取本地授权及使用条款。	应依本人当前区域、资格和授课场地条件核对。

天数不等于难度，也不等于价值

Full Kombat 标示两天，只说明本次面对面活动的安排；不能据此宣称认证更容易、马上能教、认可更多或收费更低。



ALREADY A BODYCOMBAT INSTRUCTOR?

已有资格，为什么还值得了解？

不需要否定原本的课程，才有理由继续学习。对已有 BODYCOMBAT 经验的人，关键不在于证书数量，而是新课程能否带来可应用的学习，以及你是否有时间、资源和授课机会。以下是发展建议，不是收入或就业保证。

01 换一个观察教学的角度

体验另一位教育者怎样示范、纠错和组织课堂。你可以比较原则、反思习惯，再按自己所教品牌的规则应用通用教学能力。

02 接触另一套课程身份

学习 Full Kombat 的具体术语、音乐和组合逻辑，而不是把熟悉的套路换一个名字。相似动作并不代表两套课程可以互换。

03 按实际需求扩展授课选择

若本地场馆愿意安排且你取得所需资格与权限，第二课程可能增加课程选择。先了解学员需求和支持条件，再计算学习与维护投入。

保留你已有的优势

你的音乐感、观察力、沟通和课堂经验可以成为学习基础。它们不是自动换证、免考或跨品牌商业授权。

TRANSFER SKILLS, NOT ASSETS

哪些可以带过去？ 哪些必须重学？

已有能力	可以如何帮助	仍然需要确认／学习
听节拍、找乐句	更快理解动作与音乐的关系。	Full Kombat 实际音乐、曲式与编排。
口头与视觉提示	更有意识地提前准备下一个动作。	该课程的术语、提示方法与示范要求。
动作观察	发现节奏、方向或控制上的困难。	讲师要求的动作标准与修正方式。
班级管理	关注空间、学员反应与参与气氛。	本地场馆与课程的实际规则。

KEEP SEPARATE 把品牌教材与授权分开处理

建议分别管理两套音乐、影片、笔记、Logo 与宣传材料；不要因为已经会带某个动作，就把另一品牌的编排或歌曲直接搬过来。商业使用前请核对现有教练协议、雇佣安排及版权授权范围。

一个有用的自问

“我能不能清楚解释这堂 Full Kombat 的目标与方法，而不是只说它像另一堂课？” 如果说清楚，学习才真正超越了换品牌标签。

THE TWO-DAY JOURNEY

十二个模块，同一条学习主线。

以下是根据已讨论的主题整理的拟议学习路径。FGI 的公开资料支持生理学、技术、人体运动、音乐及教学沟通等主题；把它们分配到 Day 1/Day 2，以及本册的练习例子，是帮助理解的编排，不是已经获批的逐时官方课表。[3][P]

DAY 1 • 学会系统，建立基础

01 课程 DNA 与运动/健身定位

02 应用运动科学

03 人体运动基础

04 Full Kombat 技术基础

05 动作质量与安全

06 音乐与动作

DAY 2 • 学会教，带领课堂

07 完整课堂体验与组织

08 提示与沟通

09 教练临场表现

10 不同体能水平的教学

11 实际带课工作坊

12 反馈、复盘与后续路径

两天时间，三种学习方式

听懂概念 → 练习动作与音乐 → 练习解释与带领。若设正式考核，其形式、时间、通过标准及补考安排须由 FGI/Kero 确认。

DAY 1 • MODULES 01-03

学会系统，建立基础。

拟议学习与练习示例；以讲师最终安排为准。

01 Full Kombat DNA

理解什么 理解课程目的、格斗健身与防身／竞技训练的边界，以及“运动项目”和“健身课堂”的目标差别。

怎样练习（示例） 练习用30秒向新学员介绍课程，不许用“打架”“包瘦”或其他品牌的名字来代替解释。

自我检查 我能说明这节课是什么，也能说明它不是什么。

02 应用运动科学

理解什么 认识拟议课程中的生理学、训练强度与恢复概念。把“很累”与“安排有目的”区分开，不把喘或流汗多少当作教学质量的唯一指标。

怎样练习（示例） 观看一段经授权的示范，记录强度上升、稳定及恢复的段落，向讲师询问安排理由，而不是自行改变编排。

自我检查 我能描述强度的变化，并提出一个关于恢复安排的具体问题。

03 人体运动基础

理解什么 理解身体平面与轴、姿势、平衡、方向和动作衔接的基本语言。目标是更准确观察学员，而不是记一堆名词后就自称能诊断病患。

怎样练习（示例） 按讲师示范，描述某个动作的方向、支撑位置与转移过程；把不确定的技术点列成问题。

自我检查 我能用普通学员听得懂的语言说明一个动作。

DAY 1 • MODULES 04-06

学会系统，建立基础。

拟议学习与练习示例；以讲师最终安排为准。

04 Full Kombat 技术基础

理解什么 拟议主题包括站姿、防护姿态、拳与击打、踢腿、膝部动作及组合衔接。具体技术范围和动作标准由讲师确定。

怎样练习（示例） 在讲师指导下分解一个组合，再配合音乐练习。重点是清楚、控制与一致，而不是一开始就追求最大速度和幅度。

自我检查 我能示范、解释，并知道哪些技术点仍需讲师纠正。

05 动作质量与安全

理解什么 讨论动作控制、活动幅度、关节对位、常见执行错误及课堂空间。这里的“安全”是教学关注点，不是零受伤保证。

怎样练习（示例） 观察同伴练习时，先选一个最清楚、最有用的反馈点。对不明疼痛或身体问题，不做超出自身资格的判断。

自我检查 我能给简洁的动作反馈，并知道何时应停止猜测、转交专业人士。

06 音乐与动作

理解什么 认识拍数、乐句、节奏和转换提示。理解“自己做在拍子上”和“让全班及时知道下一步”是两个不同的任务。

怎样练习（示例） 用经授权的练习音乐，先听、再数、再加动作，最后加提示。记录提示太早、太迟或太多的地方。

自我检查 我能解释一个转换点，也能在需要时留出听音乐的空间。

DAY 2 • MODULES 07-09

学会教，带领课堂。

拟议学习与练习示例；以讲师最终安排为准。

07 完整课堂体验与组织

理解什么 把单个动作放回整堂课：顺序、强度与恢复、转换，以及学员从开始到结束的体验。实际课堂结构必须跟随该课程要求。

怎样练习（示例） 画出一段课程的学习流程，并解释每个转变为什么需要提示。将未确认的编排自由度交由讲师回答。

自我检查 我能讲清楚段落之间如何连接，而不是只背一串动作。

08 提示与沟通

理解什么 讨论语言提示、视觉提示、时机及下一动作的预告。清晰的提示应帮助学员行动，而不只是让麦克风一直有声音。

怎样练习（示例） 选一个简短组合，分别练习“做什么”“方向”“什么时候换”。请同伴说出他们真正听懂了什么。

自我检查 我的提示短、及时，而且能够对应学员下一步要做的事。

09 教练临场表现

理解什么 练习声音、注意力、信心、激励、眼神与群体互动。目标是让学员感觉被带领，不是要求每位教练模仿同一种个性。

怎样练习（示例） 练习一次欢迎介绍和一个鼓励句。观察自己是否只顾表演，而忘记留意学员的反应。

自我检查 我能保持自己的风格，同时给学员清楚、尊重且有目的的引导。

DAY 2 • MODULES 10-12

学会教，带领课堂。

拟议学习与练习示例；以讲师最终安排为准。

10 不同体能水平的教学

理解什么 理解退阶、进阶、强度选项与参与便利性。哪些选项属于课程允许范围，要由讲师确认，不把“任何人都能来”理解为无需筛查。

怎样练习（示例） 同一个练习，如何让需要简化动作的人仍能参与？写出要问讲师的问题，并观察他怎样示范不同选择。

自我检查 我能提出选项而不羞辱学员，也不超越自己的专业范围。

11 实际带课工作坊

理解什么 本册拟议的练习会把动作、音乐、提示与课堂观察结合起来。实际是否安排每人试教、时长多少、是否录影，应以最终课前通知为准。

怎样练习（示例） 在获得安排与许可后，带领一个短段落；听取一项优势和一项改善建议，再重复练习。

自我检查 我能根据具体反馈改变下一次表现，而不是只把试教当作表演。

12 反馈、复盘与后续路径

理解什么 整理学到的原则、技术难点和下一阶段需要练习的内容。正式笔试、实操考核、通过分数、补考及发证条件尚须由 FGI/Kero 确认。

怎样练习（示例） 为自己写一个可执行的学习计划：下一次练什么、怎样观察进步、向谁索取合适反馈。这个计划不代替认证。

自我检查 我知道自己的下一步，也知道尚未获得哪些资格或权限。

LEARNING OUTCOMES

两天后，怎样看见自己的进步？

进步不是只有“我撑完了两天”。更有用的是能描述、示范、解释，并接纳反馈。以下是本册建议的自我观察项目，不是 FGI 官方评分表，也不设未经确认的及格分数。[P]

能力	可以观察到的表现
认识课程	向初次接触的人说清楚课程目标与边界。
动作与音乐	辨认转换点；需要时能放慢分解并重新练习。
沟通	给一个及时、简短、能执行的提示。
观察学员	注意跟不上、空间不足或需要其他选项的人。
接受反馈	从具体建议中选一个重点，在下一次练习修正。
专业判断	能分清学习完成、考核通过与获得商业执教权限。

完成培训，是起点，不是保证

两天可以帮助建立学习方向，但熟练度仍需练习。不要把“来过课程”写成“已认证”，也不要未来可能的授课机会写成已经获得的工作。

建议写下三件事：我已经更清楚的一个原则；我 need 继续练习的一个技能；我要向主办方确认的一个条件。[P]

YOUR QUESTIONS ANSWERED

报名之前，先把问题问清楚。

Q1 没有武术经验，可以了解吗？

可以先了解格斗健身体验；但参加教练培训的年龄、基本体能、既有资格及其他先决条件，必须向主办方核实。体验课的开放程度不等于培训无门槛。

Q2 课程会用什么语言？

马来西亚场次的授课、翻译、教材与考核语言尚未确认。不要根据 Kero 来自泰国，就猜测只能用泰语；也不要保证有中英文双语教学。

Q3 已有 BODYCOMBAT 资格，能免考吗？

本册没有取得自动换证、抵免或免考政策。已有经验可能帮助学习，但必须按 Full Kombat 的实际要求确认。

Q4 两天后一定拿到证书吗？

须区分出席证明、课程完成证明与允许执教的认证。请确认确切名称、颁发方及取得条件；本册不保证自动发证。

Q5 能不能只参加免费体验？

主办方把一小时体验与两天培训分开宣传。请先确认10个免费名额的预约方式；体验后是否继续，应在了解课程条款后自行决定。[O]

PARTICIPATION GUIDANCE

怎样准备，才能学得更好？

BEFORE 先取得课前资料

建议至少先确认报到时间、实际教室、授课语言、是否有预习、可否录影、餐饮与休息安排。需要音乐或影片练习时，只使用你已获授权的资源，不向他人借用受限账号。

BRING 为运动与学习分别准备

建议准备合适的运动衣物、替换衣物、毛巾、饮水、笔记用品，以及主办方要求的手机／平板和耳机。个人用品不是“全部教材已经包含”的承诺；是否需打印讲义应先问清楚。

READINESS 不要靠“应该没问题”来判断

运动前筛查有助于判断是否需要合资格运动专业人员或医护人员的建议。若你有伤患、影响运动的身体状况或已被建议限制活动，应在参加前说明并寻求适当指导。[11]

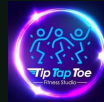
课堂中的责任

保持足够空间、按讲师指示练习、需要时提出问题，不为跟上全班而隐瞒不适。若身体状况改变，重新评估参与安排；本册不是个人医疗建议。

学习心态：带着“我要把它解释给别人听”的目标，而不只是“我要流最多汗”。[P]



**FULL
KOMBAT** DESPIERTA EL GUERRERO QUE LLEVAS DENTRO



EVENT & REGISTRATION

活动与报名资料。

项目	免费 Masterclass	两天 Instructor Training
日期	2026年11月7日，星期六	2026年11月7-8日，星期六／日
时间	9:00–10:00 AM；1小时	9:00 AM–5:00 PM；两天
名额／费用	免费名额限定10位；先到先得	学费与名额请索取最新书面确认
目的	亲身认识课程体验	了解并学习教练发展路径
资格结果	不是教练认证	依确认后的考核与颁证要求

地点与联系

Tip Tap Toe Fitness Studio

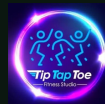
1-1, Jalan Puteri 5/7, Bandar Puteri,
47100 Puchong, Selangor, Malaysia

Karen • +60 12-686 7559

[点击 WhatsApp 查询](#)；确认11月活动的入口、停车与报到安排。[8][0]

价格说明：费用与包含项目以主办方最新书面报价为准；本册不把免费体验视为免费培训。请索取培训总额、付款币种、早鸟期限、税费、包含项目、退款／改期及后续更新费用。

时间说明：9AM–5PM 是活动时段，不等于每天八小时净教学或连续高强度运动；休息和体验课如何纳入安排，须由主办方确认。



QUALIFICATION & SUPPORT

你真正需要确认的，不止一张证书。

在付款前，建议把以下条件以书面方式确认。公开资料证明课程与资源存在，不等于证明你的报名费、执教权和后续支持范围。

AWARD 认证与考核

谁颁发证书？出席即可取得，还是需要通过实操／笔试／影片考核？通过标准是什么？未通过怎么办？需要额外付费吗？证书是否有期限？

RESOURCES 教材、音乐与影片

是否提供课程手册、编排笔记及示范影片？FGI App 是否包含在本期报名内？何时开通、使用多久、更新怎样收费？FGI 的公开 App 说明只证明它服务现役教练。[4]

TEACHING 可执教的条件

是否还需个人或场馆授权？可以在哪些地方教、能否线上直播／录影？宣传 Logo 如何使用？是否有持续教育要求？这些不是凭一张报名截图就能确定的事项。

已有其他品牌资格的教练

向相关品牌与雇主核对现有协议。学习另一课程，与是否获准在特定场地商业授课，是两个问题。不要把“本册认为值得探索”理解为对个人合约的判断。

AFTER THE WEEKEND

把两天学习，变成持续练习。

下面是建议的30天学习计划，不是 FGI 官方认证流程，也不保证 TTT 提供导师或安排工作。所有带课练习、录影及教材使用，都应先取得适当许可。[P]

WEEK 1 整理与确认

整理课上笔记，列出三个最重要的问题。核对自己目前的状态：出席、待评估或已取得哪项证明。确认允许使用的资源及下一步正式要求。

WEEK 2 一次只练一个重点

把动作、音乐与提示分开练，再逐渐结合。优先处理讲师反馈中最具体的一点；不要因为记住整首音乐，就忽略动作控制与清晰提示。

WEEK 3 取得真实反馈

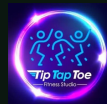
若已获安排，在合适环境中练习短段落。征得同意后才录影。让反馈对应具体行为，例如提示是否及时，而不是只问“我看起来厉不厉害”。

WEEK 4 准备下一次正式行动

按真实条件安排评估、继续练习或与场馆沟通。只有在相关资格与权限已清楚后，才宣传正式带课；把目标订得具体，不把潜在机会当作确定收入。

记录三个问题

我现在做得更清楚的是什么？下次要改善什么？谁能给我合适的反馈？



IMPORTANT DISTINCTIONS

宣传重点，可以清楚而有说服力。

可以怎样理解

不要混淆成

TTT 声称率先把
Full Kombat 引进
马来西亚。[O]

未经证明的全国独家代理、首创课程或亚洲首发。

课程来自玻利维亚；
Kero 来自泰国。[1]

把讲师国籍误写成课程发源地。

拟议十二模块帮助说
明学习方向。[P]

已经由 FGI 核准的本地逐时课表、考卷或评分规则。

本次有两天教练培训
时段。[O]

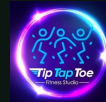
出席即通过、两天后一定可商业执教。

另有一小时免费体
验，限定10位。[O]

两天培训免费，或任何时候都有10个剩余空位。

仍需确认：首家声明的具体范围与依据、最终课程及语言、考核与证书、资源权限、执教／音乐使用条件、最新收费及退改安排。未列出的条件不代表不存在。

关于图片：本册使用主办方提供的原始 Logo 与讲师照片；它们不是活动已举办、名额已售罄或证书已获批准的证明。Les Mills BODYCOMBAT 仅作说明性比较，不表示该品牌认可或参与本次活动。



SOURCES & FURTHER READING

资料来源 01。

点击来源标题可打开原始网页。品牌与活动页面会更新；本册采用截至2026年9月16日检索到的内容。公开宣传资料不是独立疗效研究，也不自动确认本地课程授权。

1 SPORTEC Thailand — Full Kombat with Kero Natthapong (K Studio)

活动主办方资料：玻利维亚 FGI 开发、课程概况、2026年6月26日泰国场次，以及 Kero 的讲师履历。

www.sportecthailand.com

2 Fitness Group International — Full Kombat programme introduction

FGI 的公开节目介绍：将 Full Kombat 定位为格斗健身而不是武术或防身训练。社交平台可能限制直接浏览。

www.facebook.com

3 Fitness Group International — Full Kombat certification announcement

2026年4月15日公开认证公告的可检索内容：运动与健身、生理学、技术、人体运动、音乐及教学沟通等主题；不是马来西亚逐时课程表。

www.facebook.com

4 Fitness Group International — Instructor app on Google Play

开发者说明：供现役 FGI 教练访问课程影片和音乐。本地培训是否包含账号、期限及费用须另行确认。

play.google.com

5 Les Mills — BODYCOMBAT programme

品牌官方课程概况：无接触、无需器材、音乐驱动、强度选项及30/45/55分钟格式。

www.lesmills.com

6 Les Mills Asia Pacific — Initial Training

本地相关的 Signature 培训路径：前两天培训、后续练习及第三天考核。不同课程及市场须按当期规则核实。

www.lesmills.com.au

SOURCES & EDITORIAL NOTES

资料来源 02 与本册说明。

7 Les Mills Asia Pacific — Quarterly Releases

Les Mills 官方季度音乐、编排及教学资源更新资料。

www.lesmills.com.au

8 Tip Tap Toe — Official public studio page

工作室公开地址及联系电话；地点与主办方最新更正一致：Puchong, Selangor。

www.facebook.com

9 Ticket2U — DANCESSS PARTYYY TTT 6th ANNIVERSARY

主办方活动页面：2023年11月5日六周年活动，宣传来自韩国、菲律宾和奥地利的嘉宾。

www.ticket2u.com.my

10 Ticket2U — Fitness Fiesta 2025

主办方活动页面列出 Body Combat、FitHop、Salsation、Zumba 四个节目。这里只用以介绍活动履历，不代表目前固定课表。

www.ticket2u.com.my

11 CSEP — Get Active Questionnaire

专业运动生理学机构的运动前筛查资料；用于一般参与准备，不代替个别医疗建议。

csep.ca

12 Les Mills Asia Pacific — Club Endorsement

Les Mills 对培训期间导师、练习及俱乐部支持的官方说明；不用于推断 Full Kombat 的安排。

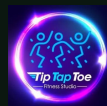
www.lesmills.com.au

[O] 主办方信息；[P] 拟议安排

[O] 为主办方提供的日期、地点、免费名额与首家引进声明。活动地点为 Puchong, Selangor。

[P] 为本册的拟议路径、练习与发展建议；正式课程与考核仍由 Kero/FGI 确认。

2026年9月16日 · 马来西亚介绍版。本册为信息指南，不是官方教练教材。品牌名称属于各自权利人。



YOUR NEXT STEP

先体验。再学习。逐步成为能带领的人。

从玻利维亚的课程背景，到泰国讲师的现场分享，再到 Puchong 的本地学习机会。你的下一步，不是盲目收集证书，而是了解课程、确认条件，并选择值得投入的学习。

Tip Tap Toe Fitness Studio

Puchong, Selangor, Malaysia

教练培训：7-8 November 2026 • 9AM-5PM

另设免费体验：7 November • 9AM-10AM

免费名额限定10位，先到先得；向主办方查询实时名额。[O]



WHATSAPP • KAREN

+60 12-686 7559

扫描或点击，查询课程与名额

从参与者，到教练。

学习的价值，最终体现在你怎样帮助别人参与、理解和进步。