

# 課程名稱 | 進階俄羅斯武術 | 卡多奇尼科夫系統(Kadochnikov System)

課程屬性 生命與健康

課程編號 1112-1112H30

授課老師 林怡慈

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 1. 15歲開始教拳至今  
2. 俄羅斯武術Kadochnikov推廣者  
3. 力量整合技巧開發者  
4. KMOS身體安全學校創辦人

現職/ IC設計系統工程師

上課時間 每週四晚上07:30-09:50 第一次上課日期 2022年11月10日 (星期四)

課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

本課程您將學到

1. 學習如何使用筋膜的力量，避免運動傷害
2. 學習俄羅斯武術的筋膜運動，提升筋膜彈性，減少腰酸背痛
3. 開發細微的感知能力與反應，提升身體敏銳度，避免生活中的風險
4. 學習俄羅斯武術柔性的防身方式，在危急時刻保護自己

Mechanism Of Sport

把科學寫入身體，把運動容入生活

2. 修此門課需具備什麼條件？

本課程適合

1. 想了解筋膜運用的人
2. 想學習防身的人
3. 想了解俄羅斯武術哲學與生命的關係

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ ☐

動作示範

問題討論

互動訓練

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率  
 開心上課  
 流汗擦汗  
 回家作業上傳

招生人數 | 29 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-11-10 晚上07:30~09:50	保命防跌的關鍵	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 俄羅斯武術卡多奇尼克夫的護身倒法 3. 無侵略技術訓練
2	2022-11-17 晚上07:30~09:50	身體受到壓力化解的方法	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 配合呼吸化解壓力 3. 無侵略技術訓練
3	2022-11-24 晚上07:30~09:50	了解人體結構， 解開抓握	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 動物流身體訓練 3. 解開抓握的槓桿原理 4. 無侵略技術訓練
4	2022-12-01 晚上07:30~09:50	降低衝撞的最佳 策略-前翻	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 動物流身體訓練 3. 俄羅斯武術卡多奇尼克夫的護身倒法 4. 無侵略技術訓練
5	2022-12-08 晚上07:30~09:50	避開直線的攻擊	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 動物流身體訓練 3. 利用滾動的技術化解直線攻擊 4. 無侵略技術訓練
6	2022-12-15 晚上07:30~09:50	避開側邊的攻擊	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 動物流身體訓練 3. 利用滾動的技術化解側邊攻擊 4. 無侵略技術訓練
7	2022-12-22 晚上07:30~09:50	長兵器的防禦方 式	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 動物流身體訓練 3. 棍子與棍子對練 4. 無侵略技術訓練
8	2022-12-29 晚上07:30~09:50	短兵器的防禦方 式	1. 棍子暖身與觸覺開發 2. 動物流身體訓練 3. 避開匕首的最大威脅 4. 無侵略技術訓練
9	2023-01-05 晚上07:30~09:50	總複習	總複習