

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 | 1122-1122H43

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 | 每週四上午08:00-10:50 第一次上課日期 2023年11月16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 | 28 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	2023-11-16 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	2023-11-23 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	2023-11-30 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	2023-12-07 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	2023-12-14 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	2023-12-21 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	2023-12-28 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	2024-01-04 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	2024-01-11 晚上07:30~09:50	總複習	總複習