

課程名稱 | 力量整合技巧 | 俄羅斯武術的整體性運動訓練

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H39

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07:30-09:20 第一次上課日期 2024年03月07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

【你可以學到這些...】

本課程想帶領大家利用俄羅斯武術的力量整合技巧，認識正確使用身體的方式，並能使用俄羅斯武術的『無侵略技術』檢查自己是否在正確的力量上。正確的意思就是動作是整體的由軀幹帶領，且力量是有次序的從身體的中心依序的傳遞到四肢直到末端。這樣的用力方式是最佳避免傷害的發力模式，力量順暢的在身體流動，不會造成局部用力而讓關節有過度的壓力導致磨損。而無侵略技術是俄羅斯武術防身的方式，是以省力、流暢的方法來進行防衛。使用整合的力量才能輕鬆的控制對方，而這個輕鬆感就是無侵略。所以能讓無侵略的感覺讓身體記憶，便能帶著這樣的標準在生活中，就知道是否有使用到錯誤力量。

【你將得到的內容...】

課程前半段在為認識正確力量作鋪墊，並利用不同的運動動作讓身體理解『 | 力量整合技巧』，而後半段開始使用力量整合技巧操作防衛技術。

課堂的流程如下

1. 暖身運動
2. 俄羅斯地板訓練
3. 當週主題
4. 防衛技術

2. 修此門課需具備什麼條件？

本課程適合

1. 想知道如何正確運動的人
2. 想知道如何避免運動傷害的人
3. 想讓膝蓋、腰錐、肩膀可以用到100歲的人
4. 想知道到優化的運動流程的人
5. 想知道如何省力的自我按摩的人

6. 想斷練核心能力確無方法的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

行、住、坐、臥、搬提重物
的正確執行方式，將關節在日常生活中或運動中壓力降低到最大程度

※【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 | 2 學分 2000 元（18 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 | 2024-03-07 晚上07:30~09:20 | 找出你的隱性傷害動作，並修正 | 1. 生活動作、職業動作討論 2. 每堂課例行練習的暖身運動教學 |
| 2 | 2024-03-14 晚上07:30~09:20 | 站姿不同，力量運用目的不同 | 1. 搬重物、側邊移動、走路的不同的步寬運用 2. 單腳的平衡(腿的八字運動)、全虛全實的重心、一點不動三點動的方式 |
| 3 | 2024-03-21 晚上07:30~09:20 | 走路的正確流程 | 1. 運用臀部發力，自然挺拔，高效率移動的走路方式 2. 流動性的防衛步伐 |
| 4 | 2024-03-28 晚上07:30~09:20 | 建立穩定的中軸結構 | 1. 透過誘發筋膜深前線強化核心結構穩定 2. 增強受壓與衝擊的支撐能力、如何利用刺激神經破壞他人的結構穩定 |
| 5 | 2024-04-11 晚上07:30~09:20 | 將四肢穩定連接到軀幹 | 1. 啟動上肢、下肢、頭頸穩定連接身體的控制方式 2. 啟動中軸，將力量傳遞到他人身上、破壞的他人四肢連接的穩定度，破壞對方平衡(腳踝與手腕) |
| 6 | 2024-04-18 晚上07:30~09:20 | 蹲與起的流程與力量 | 1. 認識深蹲與硬舉的模式差異與流程 2. 將人拖離、發力的源頭up-down、牽引的銜接至單重與45度角 |
| 7 | 2024-04-25 晚上07:30~09:20 | 旋轉的力量次序 | 1. 啟動筋膜螺旋線的方法 2. 控制對方胸與骨盆倒代倒 |
| 8 | 2024-05-02 晚上07:30~09:20 | 脊椎的wave運動 | 1. 練習脊椎不同方向的波浪運動，強化脊椎的靈活度 2. 用wave創造出防衛空間、閃躲、發力距離 |
| 9 | 2024-05-09 晚上07:30~09:20 | 提升體能與爆發力 | 1. 跳躍、與落下的緩衝 2. 例行性高強度間歇運動教學 |
| 10 | 2024-05-16 晚上07:30~09:20 | 失衡時的第一反應 | 1. 透過呼吸、穩定結構、wave來保持平衡 |
| 11 | 2024-05-23 晚上07:30~09:20 | 跌倒的護身動作 | 1. 向後倒保護方式，避免後腦、脊椎、尾椎、手撐的防護法 2. 向前倒保護方式，避免臉部撞地的防護法 |

| | | | |
|----|-----------------------------|------------|---|
| | | | <p>-----</p> <p>★第二節-生命閱讀週-</p> <p>■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。</p> <p>■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p> |
| 12 | 2024-05-30 晚上07:30~09:20 | 化解攻擊1 | 降低衝擊力的無侵略技巧：利用穩定的核心與wave操作『同步』與『引動』 |
| 13 | 2024-06-06 晚上07:30~09:20 | 化解攻擊2 | 移動攻擊平面的無侵略技巧：利用身體的旋轉與wave帶動『滾動』 |
| 14 | 2024-06-13 晚上07:30~09:20 | 給予刺激取得逃脫時機 | 擊打要害的省力與強度放大方法：利用槓桿省力，利用wave放大力量 |
| 15 | 2024-06-20 晚上07:30~09:20 | 身體被限制的解脫方法 | 被抓握、擒抱等解脫方法 |
| 16 | 2024-06-27 晚上07:30~09:20 | 化被動為主動 | 取得控制中心的主導權：利用力偶、同向力與對向力，以符合人體工學方法控制對方關節，牽引對方重心 |
| 17 | 2024-07-04 晚上07:30~09:20 | 技術綜合演練1 | 情境模擬與防衛流程演練 |
| 18 | 2024-07-11 晚上07:30~09:20 | 技術綜合演練2 | 情境模擬與防衛流程演練 |