

# 課程名稱 | 俄羅斯筋膜平衡運動-棍術偏

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1072-1072H28

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07:00-08:50 第一次上課日期 2018年10月18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

運動若是有個東西可以『玩』，那這個運動就可以持續因為有去沒限制。  
俄羅斯Sistema Boya的棍術沒有招式，利用身體的波動帶領棍子在空間自由轉動，身體與棍子接觸的方式以『不停流動』，增加身體細膩的操控，更了解自己本自原有的能力。講白點希望開發身體的『原力』，學會後無聊自己玩著玩著也可以進入動態冥想，讓自己有個忘我的方法。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 喜歡運動
2. 想放鬆
3. 想更認識身體操作

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

動作示範講述

4. 如何取得學分？（評量方式）

上課單招測試

使用教材 | 棍子(自行購買)

教材費 | 300 元

招生人數 | 20 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	2018-10-18 晚上07:00~08:50	為何要玩棍子_動態冥想	1. □Sistema Boya 棍術與筋膜運動的關係 2. □棍子筋膜暖身

2	2018-10-25 晚上07:00~08:50	一邊帶一邊的運動思維	1. 棍子筋膜暖身 2. 左右挑棍(螺旋線的運動) 3. 舞花(身體up down的timing)
3	2018-11-01 晚上07:00~08:50	薦骨與腳的串聯	1. 棍子筋膜暖身 2. 棍子與腳的互動(下肢串連運動)
4	2018-11-08 晚上07:00~08:50	Wave的前置作業1 _胸腹筋膜串聯	1. 棍子筋膜暖身 2. 棍子與胸腹的互動(胸腰串聯運動)
5	2018-11-15 晚上07:00~08:50	Wave的前置作業2 _背部筋膜串聯	1. 棍子筋膜暖身 2. 棍子與單手互動(手部螺旋運動) 3. 棍子與背互動(上下背串聯運動)
6	2018-11-22 晚上07:00~08:50	身驅Wave 1	1. 棍子筋膜暖身 2. 雙手與棍互動(反手波動上挑)
7	2018-11-29 晚上07:00~08:50	身驅Wave 2	1. 棍子筋膜暖身 2. 雙手與棍互動(正手波動下劈)
8	2018-12-06 晚上07:00~08:50	啟動細膩的控制1	1. 棍子筋膜暖身 2. 棍子流動練習a 3. 接棍感知訓練(接正劈)
9	2018-12-13 晚上07:00~08:50	啟動細膩的控制2	1. 棍子筋膜暖身 2. 棍子流動練習b 3. 接棍感知訓練(接直刺)