

課程名稱 | 俄羅斯筋膜平衡運動_後甲初階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H31

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 | 每週五晚上07:30-09:20 第一次上課日期 2019年09月06日 (星期五)

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

運動已是現代人的風潮，在各年齡層風行。但錯誤的使用身體常伴隨運動傷害，增強了心肺但損了關節。俄羅斯軍武的運動方式可將全身的六大區塊結合起來，力量平均分配降低關節損傷。肢體運動結合反應練習更能開發對身體的感知，與內心的自己更契合。反應練習是武術的基本功，更是普羅大眾需要的訓練。

把正確運動原則讓身體自然記憶是本堂課的中心目標，本堂課會攝影分析同動作以達修正完善，使同學可以準確落實在生活中。而這些自然寫入身體的練習最終不但可以落實在各項運動以及生活動作中，還可以自然的做出俄羅斯武術的防身方式。

本課程您將學到

1. 如何避免生活中的錯誤動作
2. 精確人體的基本操作
3. 整合身體的力量
4. 將所學自然導入生活
5. 針對各工作領域的朋友工作動作進行研討(ex 教師、廚師...)
6. 將自然的動作導入防身要領

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. 想知道正確的防身方式的人
7. 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？ □

流暢性暖身
 靈活的地板運動
 強化反應感受
 筋膜強度訓練
 靜心收操
 鬆身按摩

※【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

5. 備註&推薦書目

【108年秋季班 停課日期如下】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

108年9月13日(五)-9月14日(六)中秋節連假

108年10月10日(四)-10月12日(六)國慶日連假

109年1月1日(三)元旦

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	2019-09-06 晚上07:30~09:20	我是直立人	1. 軀幹運動三招 2. 精準站立 3. 走的秘密
2	2019-09-20 晚上07:30~09:20	中軸穩定	1. 軀幹運動三招 2. 穩定從呼吸開始 3. 力量下沉到骨盆底
3	2019-09-27 晚上07:30~09:20	下肢內側的力源	1. 軀幹運動三招 2. 坐&蹲 3. 防跌力量消散
4	2019-10-04 晚上07:30~09:20	重心轉換的時機	1. 軀幹運動三招 2. 上下樓梯 3. 上下坡
5	2019-10-18 晚上07:30~09:20	方向改變須支點	1. 軀幹運動三招 2. 轉彎&下彎

			3. 骨盆的八字運動 4. 匕首防禦練習
6	2019-10-25 晚上07:30~09:20	上肢內側的力源	1. 軀幹運動三招 2. 推拉提舉 3. 甩手畫圓
7	2019-11-01 晚上07:30~09:20	緩衝刹車的能力	1. 軀幹運動三招 2. 跑&跳 3. 落下的緩衝
8	2019-11-08 晚上07:30~09:20	拳打腳踢	1. 軀幹運動三招 2. 正拳攻擊 3. 正面彈腿
9	2019-11-15 晚上07:30~09:20	總複習	1. 軀幹運動三招 2. 棒式考試 3. 匕首防禦練習