

課程名稱 | 俄羅斯筋膜平衡運動_大成進階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H27

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 2019年11月14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

各位都是已經上過初階的朋友，應該很熟悉俄羅斯武術的中心思想：穩定&流動&自由。理解原理再來就是不斷練習與強化。
進階就是『練』，我將陪著每位同學設定自己的目標，精實的落實。九週後練上身的不仅力量，更重要的是習慣。

本課程您將學到

1. 每天為了自己的目標付出微行動
2. 九週後身體力量倍增
3. 專注力&感知力解析度
4. 俄羅斯武術應敵的高階技術
5. 針對生活的身體使用全面研討

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

曾經上過俄羅斯筋膜平衡運動，且想進一步強化自己的身體

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

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)中秋節

108年10月10日(四)-10月11日(五)國慶日連假

109年1月1日(三)元旦

招生人數| 24 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	2019-11-14 晚上07:30~09:20	每個人都可以基本控制訓練：做好那最重要的第一下	1. 複習中軸穩定 2. 俄羅斯武術四大運動介紹 a. sit up b. leg up c. push up d. squat 3. 訂定自我鍛鍊目標
2	2019-11-21 晚上07:30~09:20	肩胛的力量	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習:curved step 3. 棍二式：砍劈_肩頰上下的力量
3	2019-11-28 晚上07:30~09:20	運動啟動開關： 中軸	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習：long step 3. 中軸力量傳送：兩兩試勁
4	2019-12-05 晚上07:30~09:20	中軸旋轉的力量	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習：sitting bicycle 3. 棍三式：直刺_中軸旋轉的力量&肩頰張力維持 4. 直刺的目標擊打
5	2019-12-12 晚上07:30~09:20	前進的支點與力量	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習：rolling back 3. 棍四式：上挑_中肘力量傳遞至手
6	2019-12-19 晚上07:30~09:20	後退支點與力量	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習：Zig-Zag 3. 棍五式：反撩_肩胛旋轉控制
7	2019-12-26 晚上07:30~09:20	脊椎的節節力量	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習：rolling forward 3. 棍六式：身前滾棍
8	2020-01-02 晚上07:30~09:20	瞬間發力	1. 四大運動鍛鍊 2. 柔韌練習：crokscrew 3. 棍七式：彈棍

9	2020-01-09 晚上07:30~09:20	無侵略的身體溝通	<ol style="list-style-type: none">1. 四大運動鍛鍊：目標考試2. 柔韌練習：七大運動任意接續3. 棍子七式複習4. 反應練習：無侵略的溝通
---	-----------------------------	----------	--