課程名稱 | 延5/28開 | 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	1091-1091H26

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 2020年05月28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。九週後練上身的不只力量，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

【109年春季班 停課公告】
●以下國定假日停課一堂，課程順延！
109年4月2日(四)-4月5日(日)兒童節.清明節連續假期
109年6月25日(四)-6月28日(日)端午節連續假期
108年6月20日(六)補班補課日

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	2020-05-28 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	2020-06-04 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	2020-06-11 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	2020-06-18 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 bycycle 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	2020-06-25 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	2020-07-02 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	2020-07-09 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	2020-07-16 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	2020-07-23 晚上07:30～09:20	無侵略的身體溝通	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