# 課程名稱 [11/25開] 俄羅斯武術的智慧- 柔韌的筋膜力量(19:30-7週)

課程屬性 生命與健康

課程編號 |1102-1102H28

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07:30-09:50 第一次上課日期 2021年11月25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

#### 本課程您將學到

- 1. 學習如何使用筋膜的力量,避免運動傷害
- 2. 學習俄羅斯武術的筋膜運動,提升筋膜彈性,減少腰酸背痛
- 3. 開發細微的感知能力與反應,提升身體敏銳度,避免生活中的風險
- 4. 學習俄羅斯武術柔性的防身方式,在危急時刻保護自己

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. 想了解筋膜運用的人
- 2. 想學習防身的人
- 3. 想了解俄羅斯武術哲學與生命的關係
- 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

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 (7 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時)

		1	
週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-11-25 晚上07:30~09:50	俄羅斯武術Kadoc hnikov系統介紹	1. 創始人的故事 2. 這是一個有專利的武術 3. 第一個重要反應 : 呼氣坐下 吐氣起 課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動
2	2021-12-02 晚上07:30~09:50	恐懼不能消除只能共處	1. 緊張時的呼吸訓練 2. 利用物理壓力來練習 3. 反應訓練 課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動
3	2021-12-09 晚上07:30~09:50	無侵略的第一步-同步	學習第一時間的反射動作,讓威脅減輕 1. 偵測危險與對方同步 2. 各方向地同步 3. 從最壞的打算開始 4. 反應訓練 課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動
4	2021-12-16 晚上07:30~09:50	無侵略的第二步- 滾動	學習受到外力利用滾動讓外力不影響自己 1. 前翻 2. 後翻 3. 跌落 4. 反應訓練 課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動
5	2021-12-23 晚上07:30~09:50	無侵略的第三步- WAVE	學習讓身體能騰出更多的空間,找到掙脫機會  1. star 運動  2. zig-zag  3. sitting bike  4. 反應訓練  課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動
6	2021-12-30 晚上07:30~09:50	無侵略的第五步- 槓桿	轉換力量的方式,從劣勢扭轉 1. 找各種支點的可能性 2. 從解脫抓握理解 3. 情境練習 4. 反應訓練 課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動
7	2022-01-06 晚上07:30~09:50	無侵略的第6步- 對向力與臨界重 心	控制他人重心的步驟 1. 控對方要與對方成為一體:連結的方法 2. 人永遠只能施一個方向的力,一個方向有利另一個方向一定沒有 3. 情境練習 4. 反應訓練

課程結束前,會帶寬與骨盆、薦骨、腰胸頸椎的矯正運動 將骨架恢復平衡位置