

# 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）

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	無侵略的第六步- 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