

養生及防身術班開課 囉！！

1.時間：自 107 年 10 月 7 日起，每週日下午 2:00~4:00

2.地點：台北市中山區新生北路三段特 50 之 1 號

※交通資訊：捷運中山國小站、203、277、279、285、606、612 (稻江護校站)

3.對象：技師會員及眷屬(男女老少皆適宜)

4.服裝：參加人員穿著運動服裝即可。

※ 參加技師會員及眷屬(限技師本人及眷屬 1 位)即贈送功夫褲乙條，並請登記身高及體重俾方便購買合身尺寸。

5.費用：完全免費。

技師教練群

教 練：陳永成六段

助理教練：吳季鋼初段(0932-381608)、陳成焜初段、李根才初段、陳俊宏初段

報名電話：陳永成六段 /02-22361033,0937-503832 / (F)02-22367543

E-mail: ycchen.office@msa.hinet.net

活動目的：社會亂象處處可見，「害人之心不可有，防人之心不可無。」是永遠不變的道理；利用休閒時間來練得一身防身術，並藉以健身養生何樂而不為？由技師教練群來引導技師朋友及眷屬練習是不可多得的機會，請踴躍參與。

Trust Me ,You Can Do it !!

授課理論及內容：

一、合氣道之防身術技法不同於一般之擒拿術或防身術：

合氣道之防身術技法為依據力學的原理來運轉，所有技法都是應用『圓的方式』來完成，順乎自然而不勉強，應用同化而形成合力來瓦解攻擊的動作，不與對方的力量 相抗衡，更利用自身球體式之運動(Dynamic Sphere)構成離心力或向心力之旋轉而去破壞對方之平衡，充分顯現『因勢利導，毫不牽強』『圓轉滑脫、變化自在』之身法特色，可謂是最優雅而有效的防身術。

二、讓身體關節動起來，兼具健身與養生：

眾多的現代人已經習慣了長時間浸泡在電腦前，這樣過度地重複使用手指、雙手、雙臂還有雙肩，使肌肉與肌腱系統超過負荷，甚至受傷或者是發炎。合氣道在練習的過程當中，充分地活動了各個關節，不僅可以增加肌力，改善關節的穩定性，同時採取 兩人對戰方式，與其他健身方式相比，更是充滿了趣味性，那麼在實用性上，它值得喜愛的地方就更多了。

養生及防身術班報名單回條

會員證號	姓 名	身 高(cm)	體 重(kg)	電 話
眷 屬				

※ 交通資訊：台北市中山區新生北路三段特 50 之 1 號(捷運中山國小站)
 203、277、279、285、606、612(稻江護校站)
 每週日 2:00 pm~4:00 pm

