

f Melody Pole Studio | q

課前必備

背心 短褲
方便手部活動 方便腿部活動

高跟鞋

1. 無任何實際功能，純粹為了靚觀。
2. 男生敬請勿穿，否則面斥不雅。



044 學舞蹈課

Pole Dance

換了20年前，莫說學，單是看鋼管舞大概就足以讓你被抓去浸豬籠。然而今天，Pole Dance已算成功洗底，成為個「健康性感」的良好嗜好。這間專業鋼管舞學校的創辦人Melody說，來習舞的有學生妹、OL、CG，還有男人()，其中最佬——「mean最老」的一個行年已過40()……雖說著重上身肌肉力量的鋼管舞其實更適合上半身較強壯的男性學習，但我懷疑他們更大程度是受下半身驅使(Melody說，因男學生人數不夠獨立成班，所以都是跟女生們一起上課……)。

課外通識

課堂以外，還要在生活中多練習基本功才能學有所成，至於何時練習？《100毛》建議，可以是妳每天乘港鐵上下班時……



Climb

Fireman

Layout

f Systema Hong Kong | q

045 學體育課

Systema

課前預習

4組關鍵字，總括Systema訓練4大原則，記熟先去上堂，希望有命落堂。

- Breathing (呼吸)
- Alignment (身體正直)
- Relaxation (放鬆)
- Keep moving (持續移動)



Systema (英文Systema，中文「俄羅斯武術」)原是前蘇聯時期兇悍的哥薩克騎兵使用的近身格鬥術，俄國革命時被新政府保留、精化，並傳授予最精銳的秘密特種部隊使用。在冷戰時代，其訓練方法一度是國家機密，至前蘇聯解體後才由退役軍官帶到國外。Systema香港分舵舵主Janik和Luce說，現時在香港學習Systema的人只有15個。至於傳說Systema的訓練艱苦過軍訓，Janik微笑回應：Well, nothing is easy in this world……



課外閱讀

Systema台灣分舵編撰，看後功力大增……就未必，但肯定睡意大增，因為本嘢有成百幾頁。

Google 俄羅斯武術 SYSTEMA 入門 | q