

雲門「武術」冬令營



二〇〇〇年開始，雲門舞集每天的基本練習，開始加入固定的武術訓練，幾年下來，對於舞者收攝身心、專注靜定上，有極大的幫助和影響。雲門舞蹈教室創辦人林懷民認為，六至十八歲，正是身心經歷最大轉變的成長蛻變期，很需要一套適合的身體課程，能夠提供身心的陶養與訓練。因此，以「透過身體來學習」為出發點的雲門舞集舞蹈教室，決定將傳統武術發展成「生活律動」教學系統之外，另一項身體學習的選擇。

雲門「武術」課程提供身心修持的體驗，奠定更寬廣的人格基礎，由外而內，不斷深化，因應每個孩子的領會不同，各自的身體文化就在其中建立起來。課程的磨練，對孩子心性改進與穩定有很大的幫助；持續的基本功法，幫助孩子們的心性既穩定又敏銳；主要拳術的練習，使孩子們的心念能夠聚焦又能分注。一般成長學習所必須培養的專注力、持續力、耐受力和自主性，在雲門「武術」課程一拳一腳的鍛練下，直達內心。

課程架構

【兒童武術營】上課對象：小一到小四 (6~9 歲)

以有趣的口語引導孩子鍛練基本功，加上模仿動物融合武術動作的仿生拳，讓孩子在趣味的遊戲中訓練體能，同時養成合群的觀念，以及運動家精神。

【少年武術營】上課對象：小四到高三 (10~18 歲)

由「暖身延展」開始，後進行基本功法、基本體能、主要拳術、收功站樁，逐漸增加孩子體力的負荷程度，並能培養向內琢磨、自我要求的學習態度。

2012 雲門「武術」冬令營

活動主題：發現身體的力量

活動日期：2012/1/30~2/3

課程內容：**兒童武術營** 上課對象：小一到小四或 6 足~9 足歲

上課人數：15 人 1 班

上課時間：每天兩堂課，一堂 1 小時

課程費用：4600 元

少年武術營 上課對象：小四到高三或 10 足~18 足歲

上課人數：15 人 1 班

上課時間：每天兩堂課，一堂 1.5 小時

課程費用：5800 元

●11/30 前【親友優惠】雲門教室學員的朋友，報名及想 9 折

【超值好禮】開課前報名即享《親子天下》雜誌三期，讓孩子文武雙全

以上優惠僅能擇一使用

●活動地點：全臺雲門舞集舞蹈教室

●報名日期：2011/11/2 起（額滿為止）

●報名方式：請電洽全臺雲門舞集舞蹈教室或上網 www.cgds.com.tw/cool 查詢

—還有

●兒童舞動營適合 6~8 歲

運用豐富多元的律動課程元素及製作活動教具，讓孩子展現肢體創意、刻劃創造力與想像力的累積曲線。從大青蛙動動樂的身體遊戲互動過程，拓展良好的人際網絡。腦動、身動，快樂動一動。

【台北新店館】【台北永和館】【台北板橋館】

【中壢青山館】【台中文心館】【台中道禾館】

●即興創作營適合 10~18 歲

不等於任一種舞風、不歸屬任一種派別。透過多樣藝術媒介及老師的引導下，孩子藉由觀察、模擬與分享討論，揉合即興創作，讓身體說出最最獨特的舞蹈語言。自信、自在，跳出自己的舞。【台北信義館】【台北新店館】【台北板橋館】

●專業舞蹈營適合進階 3~專修 4 ☆學員限定

舞動芭蕾的線條，爆發現代的力與勁，專注武功的內運，精、氣、神，暢快揮灑滿足汗水，跳舞！讓身體沸騰！