

英才红木双节棍R526 ¥ 16.00

产品名称	英才红木双节棍R526 ¥ 16.00
公司名称	安徽光恒投资管理有限公司
价格	15.00/把
规格参数	材质:红木 品牌:英才 产品类别:武术用品
公司地址	大世界喜品城
联系电话	65544515 13966751872

产品详情

材质	红木	品牌	英才
产品类别	武术用品	细分	双节棍

练习双节棍的目的：一、磨练意志，培养果敢坚毅、坚韧不拔的品格，培养敏锐的洞察力和认真分析的思维习惯。二、锻炼身体，练习双节棍可以增强体质，提供身体协调性、敏捷性，反应速度。三、防身自卫。

双节棍的保养小常识：一、应避免烈日暴晒和潮湿，沾上汗后应该擦干净，不用时存放在干燥通风的地方，以防变质。二、双节棍如果较长时间不用，钢件上涂防锈油，防止生锈。三、不要随意用来击打硬件，以免棍身破裂变形。四、经常联系，保持其扭转灵活。

双节棍的选购：双节棍由木、橡胶、铝合金或钢铁制成，以硬木为佳，每根长约30cm，直径：2.5-3cm，中间用长约5cm的铁链或绳索相连，可根据自己的身体和臂长作适当调整，棍长30cm,棍链15cm是较适合。

双节棍基本动作解释：

点：与臂击相似，不同的是幅度较小，无抡绕，用腕部发力。扫：臂击的变相，棍平扫，分正扫和反扫，反扫一般配合转身。挑：由下向上挑，运棍幅度小，一般挑击敌人档部和下胯。撩：可看做平扫的变形，扫击时身体侧倾，棍由下斜向上打击，也有正确和反撩。敲：两手持棍，握与远链端下砸，可配合以跃起。绞：以棍链缠绕敌人颈部或手腕，用里将两棍夹内。架：防御动作，可瞬时转为攻击，以棍链上架。

