

## 太原拳击擂台,综合格斗擂台,厂家

产品名称	太原拳击擂台,综合格斗擂台,厂家
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	6500.00/个
规格参数	产地:河北 品牌:跃羚 颜色:灰色 蓝色 红色
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

如果你打击后不是前后直摆而是转圈晃动就是你的发力没有打在球的中轴线上。这个需要自己调整发力的力点和角度。而且这种球不是要发很大力去打，不是练力量。可以前手把它点出去，弹回来时正好接你后手拳，练衔接连贯性。或者点出去等弹回来好似敌人的进攻，你做闪避练习。

主要训练的方法有两种把小球看作对手的脑袋，击打小球，不求快，不求重，力求打得准，刚开始一下一下慢慢打，待熟练后加大力度，可以练习出拳的准确度。太原拳击擂台,综合格斗擂台,厂家

把小球当成对手打过来的拳头，利用腰部的拧动，头部不断躲闪小球，避免被打到。速度球弹过来的速度已经接近拳速了，对于没有伙伴的爱好者练习闪避很有帮助。其实练熟之后,可以两种结合,打击小球然后立马避开被击后弹过来的球（模拟击打对手头部，随即闪避对手还击）待其回弹后再打。