

苏州少儿散打培训，自由搏击培训

产品名称	苏州少儿散打培训，自由搏击培训
公司名称	苏州搏击者体育服务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	苏州市姑苏区双塔街道人民路768号新天伦之乐大酒店内部停车场
联系电话	051289571926 17715394405

产品详情

搏击者自由搏击招生简章 苏州搏击者武术培训中心

一、报名须知

亲爱的各位同学:

您好!感谢您看到这页文字,并感谢您能耐心看完它的内容:

自由搏击又称国际自由搏击,搏击者开设的自由搏击课程,以中国散打为基础,教学融合了泰拳、空手道、跆拳道、中国式摔跤、柔道、巴西柔术、MMA综合格斗等技术动作,最终目标是以不拘泥于任何固定的套路招式,而是提倡在实战中根据战况临场自由发挥,风格开放,灵活施展拳、脚、肘、膝和摔跤等各种立体技术,长短兼备,全面施展,以最终击倒或战胜对手为目的。“告诉我基本原理,我将得出适合我自身的独特的技法。”这就是自由搏击理念的最佳概括表达。在此思想指导下,经过数十年的实践和取长补短,自由搏击已然形成完美的理论和技战术体系以及竞赛规则办法。搏击者不接受报仇心态、欺人心态的学生报名学习,习武强身是根本,增强自信是宗旨。武,止戈为武。武术的产生是为了更有效的消灭战争,而不是引起任何斗争的理由和借口,更不是斗争的工具。自由搏击项目对练习者的技战术水平、战斗意志、体能、抗击力等整体搏击能力提出了更高更全面的训练要求。而且,自由搏击打破宗派界限,凡承认其竞赛规则的团体或个人,均可参加自由搏击比赛,这在客观上为世界各种流派武术的交流以及自由搏击技术体系的检验和完善提供了条件。因此,自由搏击赛制被国际武坛视为武道搏击的终极模式,并看作是真实体验武道优劣和选手真正实力的唯一公平方式,这样自由搏击竞赛规则就成了国际武道竞技的流行和公认标准。

二、教学内容

- 1、腿法:小鞭腿、后鞭腿、下劈腿、侧踹腿、正蹬腿、扫踢腿、后旋踢、、、、
- 2、拳法:左右直拳、左右摆拳、刺拳、勾拳、鞭拳、上勾拳、平勾拳、、、、
- 3、肘法:顶肘、扫肘、挑肘、格肘、崩肘、盘肘、砸肘、、、、
- 4、膝法:冲膝、直膝、扫膝、侧膝、扎膝、上膝、飞膝、跪膝、、、、
- 5、步法:进步、退步、滑步、撤步、横步、跳步、换步、击步、插步、、、、

6、摔法：接腿摔、抱腿摔、别腿摔、勾腿摔、过肩摔、过背摔、切摔、夹颈摔、、、、

7、素质：柔韧、耐力、平衡、速度、爆发力、综合力量、抗击打、、、、