

# 上海武仁行功夫馆 自由搏击暑期班常年班报名中

产品名称	上海武仁行功夫馆 自由搏击暑期班常年班报名中
公司名称	上海武仁行文化传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	上海市闸北区天目中路585号
联系电话	021-51601989 13764812577

## 产品详情

自由搏击：又称国际自由搏击欧美全接触自由空手道等它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自由发挥，灵活施展拳、脚、肘、膝和摔跌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。”这就是自由搏击拳学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。其实“自由搏击”可以用拳法和腿法等技法。搏击操最早从国外传到中国起初是专业拳击运动员在练动作时放一放音乐以缓解枯燥的训练这样这种锻炼形式被引进健身房搏击操就此发展起来。搏击操是Aerobics的又一创新它结合了拳击、泰拳、跆拳道、散打、太极的基本动作遵循健美操最新编排方法在强有力的音乐节拍下完成的一种身体锻炼。有氧搏击操英文名为kickboxing最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员推出的其具体形式是将拳击、空手道、跆拳道功夫等。现在人们的工作生活压力普遍较大搏击操可有效缓解身心负荷加上它的动作相对简单，越来越多的人选择搏击操作为锻炼方式。

主要规则：自由搏击没有具体规则可言，几乎所有国际自由搏击比赛中都采用“无限制自由比赛”的方法，不限制参赛选手的资格，在规则上与泰式比赛规则类似，比赛双方均赤裸上身或着短袖衫、背心、下穿长裤、手戴拳套、脚穿护具或不穿，进行全接触搏击比赛。60年代自由搏击发端于欧美，以美国为主要起源和发展中心在西方文化环境影响下，在全球文化、经济等大范围交流碰撞和开放融合的历史背景中逐渐孕育并发展壮大起来，是一种没有套路、没有宗派、强调个性风格，以实战求胜为主旨的西方自由式全接触徒手攻防搏击术。

自由搏击的好处：搏击术的好处除了能强身健体以外还能增加一个人的自信心、抗压能力和敏捷能力。保障人体机能和运动能力得到适度的锻炼和提高。同时提高自我安全意识 锻炼身体的地方，最明显的当然是各个部位的肌肉、腹肌。经过长期训练之后自信心绝对会提高很多很多的。当然最主要的是可以自我保护用作防身之术。

自由搏击内容：中国武术散打、自由综合搏击、截拳道、世界混合格斗、女子街头防暴防身术、军警擒拿、夺匕首；实战基本功（拳法、腿法、摔法、擒拿法）；街头现实格斗实战技术、功力修行、弘武道特有身体素质（力量、速度、耐力、柔韧、灵敏度）、格斗精神素质（心灵修炼、心理训练、准备活动、戒备对敌）等等。

课程说明：本官均开设8人小班精品教学或一对一、一对二私人教学，团体单位集体培训等，欢迎各大团体前来洽谈养生商务教学活动。

上课时间：（晚上为主班）周一晚：7:30-9:00 周三晚：7:30-9:00 周四晚：7:30-9:00

（周末为主班）周六下午：2:00-3:30 周天下午：2:00-3:30