

练武的本质是练什么 深圳弘义咏春拳馆宝安南山武馆

产品名称	练武的本质是练什么 深圳弘义咏春拳馆宝安南山武馆
公司名称	深圳弘义咏春文化有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市宝安区西乡街道铁岗水库凤凰岗香雅阁商务中心320室
联系电话	13421322416

产品详情

经常有网友留言提到自己在技术训练中和实战中的一些问题，问如何通过训练进行纠正，实际上有些问题根本不成其为问题，之所以会成为问题，是有些网友还没有把握到训练的本质所在，把握了训练的本质，面对问题时自然就能够想出办法来。格斗训练可以分成两个部分，用比较传统的话是“功”和“技”，用现代体育的话来说就是身体素质和格斗技术。身体素质我们已经说了很多了，就是力量、速度、协调性、反应、耐力、柔韧等一系列身体运动能力方面的东西，我们也介绍了很多训练方法，反正缺什么练什么，就不多说了。着重说说技术训练，其实任何体育运动的技术训练目的都是一个：就是掌握最适合发挥体能的技术，并且把技术养成习惯。说着有点绕口，我们举两个例子：

比如短跑，练习正确的跑法是为了更充分地发挥出身体的爆发力跑得更快。

再比如投铅球，学习投掷技术也是为了能够更充分地发挥出力量，把铅球投得更远。

格斗技术其实原理也是一样，就是为了掌握最适合打斗的身体运动方式。各种进攻技术是为了最充分地发挥自己的速度力量，最快最有力地打击对手，各种防守技术是为了用最小的动作最小的力量最大限度地保护自己。而各种模拟实战和实战训练则是为了最合理地运用各种攻防技术，如果技术不到位或者运用得不合理，那么在实战中发挥出的作用就会大打折扣。但是这些技术和人的本能动作是不同的，比如出拳，人的本能基本上是大摆拳乱抡，也就是俗称的王八拳，再比如防守，多数人的本能就是闭眼扭头或者大幅度后退，这是人的本能，但对于打斗是不利的，所以训练的过程就是为了把有利于打斗的动作也就是各种格斗技术训练成为人的习惯甚至是本能，取代原有的不合理的动作习惯。明白了格斗训练的本质，平时训练中的一些问题就迎刃而解了。我最经常接到的问题并不是具体训练方法或者训练安排上的，而是某个技术做着别扭怎么办，某个技术用不好怎么办这一类的问题。以后这种问题就不要问我怎么办了，原因就两个字——缺练，答案就一个字——练。动作别扭，那就是你的练习程度不够，还没把这个动作练成你的习惯动作，那就重复再重复，把它练成你的习惯动作，练到不用想动作要领，自然一出手就是正确动作。技术运用不好，那还是你的练习程度不够，动作不熟练，实战时本来精神就比较紧张，一个你还不熟练的动作能用好了才是怪事了。先把基本动作反复熟练，然后配合条件实战去反复体会技术的运用时机，把动作以及对时机的把握练成你的潜意识，你的本能，在实战中你才能把握住以零点几秒为单位的时机，进行有效的攻防。其实在确保你学习的动作是正确的这个前提下，训练的内容就是不断地重复每一个动作，就是一个由量变到质变的过程，每一个动作积累的量够了，形成了你的动作习惯，实战中你就会按这种习惯去运用，仅此而已，没什么神秘的。

深圳弘义咏春拳馆，一家致力于教授咏春技艺、传播咏春文化，目前深圳人气较旺，教学科学系统、环境条件**的时尚武馆。拳馆尊师重道，以科学的训练方法和丰富的训练课程赢得了学员的赞誉。弘义咏春经过六年的发展，整合各方面资源，现已形成以少儿咏春、成人咏春专业培训、VIP私教，连锁道馆、影视广告拍摄，商业演出，企业培训、拓展训练为一体的咏春拳产业机构。与大学，小学，企业，影视公司均有密切合作，获得各界的高度评价，成为深圳咏春品牌培训机构，是您身边值得信赖的咏春健身馆。未来弘义咏春将继续专注于咏春品牌文化传播，发挥匠心精神，打造咏春界的“无印良品”。弘义咏春本着实际、严谨、科学的说教方式，立足于深圳。全力打造属于中国人自己的功夫。具备了内修功力、外练筋骨、综合实战对抗、技术技巧运用、锻炼反应协调能力、开发人体潜能、强身健体、排毒养颜、美容塑身、活跃大脑思维、开发智力等为一体的符合现代化大众生活需求的多功能综合“功夫”。本馆设有完善的升级制度，让学员和教练有明确努力的方向。教学内容（10级）：1.散式基本功、2.小念头、3.单鞭手、4.寻桥、5.双鞭手、6.木人桩、7.标指、8.综合实战、9.六点半棍、10.八斩刀。常年开设：成人常年班（10人小班）、少儿咏春班（5-12岁）、少年咏春班（12 - 16岁）、VIP私教班、散打速成班、气功养生班、女子防身术。深圳专业叶问系咏春拳培训传统武术实战教学宝安总馆：西乡铁岗路凤凰岗香雅阁商务中心3楼（宝安客运中心公交站）南山分馆：南油第四工业区四栋320室（南山派出所公交站）