

南阳少儿武术 南阳少儿武术班培训 良好习惯养成从中体咏春开始

产品名称	南阳少儿武术 南阳少儿武术班培训 良好习惯养成从中体咏春开始
公司名称	南阳市咏春体育文化传播有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南阳市卧龙区裕华商城三楼A区
联系电话	15137796579 15137796579

产品详情

您在为孩子的体弱而担心吗？

您还在为孩子热衷打闹而苦恼吗？

您还在担心孩子出去太小，没学历找不到工作吗？

那么，试试带孩子来南阳中体咏春教育学习咏春吧！

在这里不仅可以学到儒家礼仪，还可以锻炼身体素质，强健心理素质，释放学习压力.....

南阳中体咏春教育常年开设专业课程：咏春拳。包含：少儿常年班、青少年常年班、暑假寒假特训班、女子特训班等科目。另开设成年人武术培训班、武术教练员培训班、自卫防身班等多门武术课程。

把拳术与易学的阴阳五行之变化相结合

人体是一个不断运动着的有机整体，易学认为，自然界一切事物的运动，无一不是阴阳的对立统一。人的生命运动，其本身就是阴阳对立双方，在不断的矛盾运动中取得统一的过程。

易学认为，凡是属于温热的、上升的、明亮的、兴奋的、轻浮的、活动的等方面的事物或现象，统属于阳的范围；凡是属于寒冷的、下降的、晦暗的、抑制的、静止的等方面的事物或现象，统属于阴的范畴。而太极拳就顺从阴阳变化之理，在一招一势动作之中，阴中含阳，阳中具阴，阴阳互变，南阳少儿武术训练，相辅而生。

您在为孩子的体弱而担心吗？

您还在为孩子热衷打闹而苦恼吗？

您还在担心孩子出去太小，没学历找不到工作吗？

那么，试试带孩子来南阳中体咏春教育学习咏春吧！

在这里不仅可以学到儒家礼仪，还可以锻炼身体素质，强健心理素质，释放学习压力.....

南阳中体咏春教育常年开设专业课程：咏春拳。包含：少儿常年班、青少年常年班、暑假寒假特训班、女子特训班等科目。另开设成年人武术培训班、武术教练员培训班、自卫防身班等多门武术课程。

1、动作追求速度，力量和效果，以击破为测试功力的手段:跆拳道不讲究花架子，所有动作都以技击格斗为核心;要求速度快、力量大、击打效果好，在功力的检测方面则以击破力为测试的手段。就是分别以拳脚击碎木板等，以击碎的厚度来判定功力。

2、以刚制刚，方法简练:受跆拳道的精神影响，运动员在比赛当中多是直击直打;接触防守、躲闪技术运用得比较少，进攻都采用直线连续进攻，以连贯快速的脚法组合击打对手。防守多采用格挡技术或采取以攻对攻，以攻代防的技术。

您在为孩子的体弱而担心吗？

您还在为孩子热衷打闹而苦恼吗？

您还在担心孩子出去太小，没学历找不到工作吗？

那么，试试带孩子来南阳中体咏春教育学习咏春吧！

在这里不仅可以学到儒家礼仪，还可以锻炼身体素质，强健心理素质，释放学习压力.....

南阳中体咏春教育常年开设专业课程：咏春拳。包含：少儿常年班、青少年常年班、暑假寒假特训班、女子特训班等科目。另开设成年人武术培训班、武术教练员培训班、自卫防身班等多门武术课程。

炮拳是少林拳拳术套路之一。

创于宋代时期。此拳是由福居禅师根据十八家短打逐步演变而成。在少林古拳谱中有《炮拳罗王传歌诀》曰：少室正宗武之花，诸拳之王炮拳架；一招一式冲天塌，手足身步卷风沙；拳似发炮身如龙，趋避神速妖皆怕。

少林炮拳是林少寺比较古朴传统的套路，属于少林寺十大名拳之一。其动作连环，南阳少儿武术培训，多以炮名：追风炮、卧心炮、飞云炮、连环炮、迎面炮，冲天炮。裹鞭炮等，故此得名。此拳要求“内要提，外要随，起要横，落要顺，打要近，气要催，拳如炮，毁敌身”。久练出拳如炮，威力无比，其歌曰：炮拳历史有记载，宋代福居著上册，套路古老名声在，少林代代传下来。

少林炮拳古称炮捶，是少林寺秘不外传的精华套路，有“诸拳之五”之称。因出拳威猛如发炮，拳势动作多以“炮”为名，故名炮拳

1. 预备式两脚并步站立，两手自然下垂。
2. 起势左脚向左跨步，两脚与肩同宽，两手握拳抱于腰间，拳心向上，头左摆，目视左方。
3. 金鸡独立身体左转，左脚提起绷直放于右膝前方，同时左手五指张开向前下经左膝抓握成拳，置于体前，拳心朝上，目视前方。
4. 弓步砸肘接上势，左脚落地，右脚经左脚内侧擦地提起向前落地成右弓步，南阳少儿武术班培训，同时，左拳收回腰间，拳心向上，右臂翻肘提起经体前向下砸压，拳心朝后，目视前方。
5. 转身掏拳身体左转成左弓步，同时右拳收回腰间，拳心朝上，向左侧击出，停于腹前，左拳变掌下压于右小臂上，掌心向下，目视前方。
6. 马步右劈拳身体右转，两腿屈膝下蹲成马步，同时，左手握拳收于腰间，拳心朝上，右拳经体前向右膝外侧下方崩击，拳与膝平，目视右方。
7. 左劈拳身体左转，同时，右拳拳心朝上收于腰间，左拳经体前向下方劈出，拳心向内，拳与右膝平，目视右方。
8. 千斤坠两腿起立，两拳收于体前拳心向内，同时猛力向上冲击后再迅速下落。两小臂竖直贴于左胸部，拳心向内，目视右方。
9. 虎抱头两臂在体前划弧，左先右后，同时，右脚收回脚点地靠在左脚内侧，右拳下落至两膝中间，拳心向右，左拳上架于头顶，拳心朝前，目视右方。
10. 云顶七星身体右后转，两拳变掌，左掌掌心朝上经头顶向后顺左耳下落至胸前，右掌由上向右上方经头顶掌心向下，然后右脚向前上步，两手变掌收回腰间，左脚向前跟步，脚尖点地靠于右脚内侧，两腿下蹲成丁字步，同时，南阳少儿武术，右拳向前冲出，左拳放于右肘弯处，拳心向下，目视前方。

南阳少儿武术-南阳少儿武术班培训-良好习惯养成从中体咏春开始由南阳市咏春体育文化传播有限公司提供。南阳市咏春体育文化传播有限公司（www.ztyongchun.com）实力雄厚，信誉可靠，在河南南阳的教育、培训等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领咏春武校和您携手步入辉煌，共创美好未来！同时本公司（www.nysandaban.com）还是从事南阳寒假武术培训班，南阳寒假培训班，南阳寒假武术集训的厂家，欢迎来电咨询。