

# 重庆成人散打培训 散打培训 威林武术培训

|      |                      |
|------|----------------------|
| 产品名称 | 重庆成人散打培训 散打培训 威林武术培训 |
| 公司名称 | 威林武术院                |
| 价格   | 面议                   |
| 规格参数 |                      |
| 公司地址 | 重庆市区黄泥磅洋河北路6号力帆体育馆4楼 |
| 联系电话 | 15523333059          |

## 产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：威林武术院

### 散打中防守训练

防守训练，因为本人练习散打不足半年，还是菜鸟阶段，实战时，拳头过来会下意识的闭眼、眨眼、低头，进攻时候会抬起头打，重庆散打培训费用，教练说这都是人的本能反应，学习格斗首先要学会的就是逆本能，克服这些。所以我会站在一个角落里，散打培训，退不出去，绕不出去，墙角。找一个人带着手套对我击打摆拳、直拳、勾拳，期间，主要练习在对手进攻的时候睁眼看着他的拳出来，做好防守的动作，顶着他的进攻向前上步，期间没有进攻，重庆成人散打培训，只防守，将他逼退后用步法抽身。（期间佩戴护齿，打我的人由轻到重，由慢到快，以防受伤），我看擂台上很多专业选手在面对对手的堵死角组合拳，就是这样抽身的，我想这个训练是很重要的一个训练...  
很多KO多发生在被堵墙角后。、

### 散打步法之进步

下面我们对进步进行学习，其作用主要是用于进行格挡、挡抓以及主攻等。

进步动作要领：在预备势的基础上，重庆儿童散打培训中心，身体向前进步。左脚先动时，左脚向前迈一步，后脚随即紧跟一步；右脚先动时，右脚向左脚跟后进一步，左脚随即向前迈一步。身体向前进

步时，上体保持预备势不变，两眼平视前方。

动作要求：进步要快，身体要协调。

### 散打入段资格技术之右冲拳

右脚向前半步；转腰送肩的同时，右拳直线向前冲出，力达拳面；左拳半握回收至右肩内侧；目视前方。

动作要点：右冲拳的发力顺序是起于右脚，传动到腰、肩、肘，最后达到拳面；上体向左转（头不转），以加大冲拳力量。

易犯错误：

（1）上体过于前倾。冲右拳时，上体向前移动过多，腰没有向左拧转。

纠正方法：多体会腰绕纵轴方向拧转带动冲拳的要领，克服向前俯身的毛病。

（2）冲右拳时前臂、肘关节先动并外翻，形成撩拳错误。

纠正方法：由教员或同伴帮助或面对镜子做慢动作练习。

（3）后引拉拳，预兆明显。这是学习拳法的常见错误。

纠正方法：面对镜子，用慢速放松练习，体会出拳路线。

重庆成人散打培训-散打培训-威林武术培训由威林武术院提供。威林武术院（[www.cqwushu.com](http://www.cqwushu.com)）拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！