

柔术健身房教练轮 清苑柔术健身 巴西柔术馆

产品名称	柔术健身房教练轮 清苑柔术健身 巴西柔术馆
公司名称	保定市莲池区浩乾健身馆
价格	面议
规格参数	
公司地址	中国河北省保定市竞秀区复兴路与阳光北大街交叉口北行100米路东胡同尽头文武汇院内三楼浩乾武道馆AMJAcademy
联系电话	18631241608

产品详情

巴西柔术起初是一种扭斗的武术，它的技术和策略都基于对地面打斗的深入研究。柔术练习者，擅长将对手拖向地面，然后在地面上，获得控制的姿势。一旦形成控制姿势，柔术练习者可以使用关节技、绞技或击打技术等多种攻击手段，将对手制服。巴西柔术的技术强调有效利用杠杆的原理，使用者可以用很小的力气，将沉重的对手撬起，并产生巨大的力量。杠杆的运用，可以让小个子、体重轻、柔弱的选手，保护自己不受个子大、体重大，身强力壮者的侵害。巴西柔术为武术界带来了革命，成为全世界武术界受欢迎的武术之一。那些希望找到一种真正有效的自卫武术的人们，可以在巴西柔术巴西柔术中，找到简捷的答案。

巴西柔术的武德--服输

尽管，在巴西柔术实战中，缠斗士成功的关键是在训练中不断面临胜利与失败，但是这并不意味着训练一定要满怀怨恨，视迫使对手服输为目的。训练的精神在于进步，在于以放松有技巧的方式运用技术，而不是全力击败面前的对手。如果生硬的力量是你获胜的原因，那你就错了。如果你强壮，那就尽力使徒不用蛮力。一尽可能精准的方式运用技术，这才是目标。不要坚持用同样的招数，柔术健身房教练轮，而要尽力用新的招数，静琴太极柔术健身社，即使这意味着在开始你要失败。训练是实验和学习，不是不惜一切取得胜利。让自己处在不利的位置，这样你就能熟悉它们，提高自己的解脱能力。以策略训练而不是蛮力。

尽管是训练，还是没人喜欢被击败，然而你必须把它当成训练的必需部分来接受它。现实就是，与迫使对手认输的训练相比，你被迫认输会让你学到更多。失败迫使你自我分析。在自我分析中，我们能找到错在哪里，我们扪心自问，考虑如何改进。这样迫使我们努力思考我们的技巧以及不足，今天的失败会促成明日的成功。胜利，从另一方面讲，不能交给我们什么。接受这个现实，在训练中你常被迫服输，清苑柔术健身，尤其是试用新技术时。不要让它影响你。注意进步，而不是进步中必然会有挫折与失败。

一般被认为适合蓝带水平的招法。在训练和自卫的情况下，刻苦的初级学生能以这些动作贯彻全盘策略。因为我们在前面已经描述了巴西柔术背后的通用策略，我们知道，蓝带至少需要摔倒对手的技术，从不利位置解脱的技术，获得并保住优势位置的技术，柔术健身效果，一旦稳获优势位置，有效终结对手的技术。这正是本书试图提供的，一定要牢记，这些技术要与蓝带水平的人练习。

基本技术要求

自卫技术 5

投摔技 1

防守技能 1

降伏技 3

扫摔 2

解脱技 2

组合攻击 1

柔术健身房教练轮-清苑柔术健身-巴西柔术馆由保定市莲池区浩乾健身馆提供。保定市莲池区浩乾健身馆（www.tz1288.com）是从事“巴西柔术,拳击,MMA,空手道教学”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：齐经理。