

散打培训费用 石马河散打培训 威林武术

| | |
|------|----------------------|
| 产品名称 | 散打培训费用 石马河散打培训 威林武术 |
| 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

散打当中的一些方法

佯攻

散打用语。利用手、眼、腿等部位的动作，给对方造成将要被击的假象，诱使对方产生错误的判断、防范或还击动作。从而，为自己真正的进攻创造了有利时机。

先兆

散打运动员在出拳或用腿之前，身体相应部位所作出的反应。如出拳肩先动，出腿胯先移等。此是散打运动员预测、判断对方动向的依据，其表现程度与格斗者训练水平成反比，训练水平越高，先兆越不明显；反之，则先兆明显，对方易于察知。

怯场

散打或表演时的一种畏惧心理。是运动员对格斗的复杂性和艰苦性考虑过多，对对手的实力不甚了解，对环境刺激不适应，对自己的长处估计不足等因素而引起。在临赛前，则表现为心跳加快，精神紧张，

比赛时肌肉僵硬，应变能力差，行动消极，反应迟钝、动作紊乱，信心不足，消极保守，不愿同比自己强的对手交战。

破招

散打里用于防守或防守还击的一类技法。一般在察知对方使招意图，或在对方使招时借势、借力发招，多后发先至，防守或还击于对方使招动作的过程中。

防守

散打用语。用手脚阻挡对方攻击、保护自己要害部位，或者架开对方拳脚，专业散打培训，改变对方用力方向，使之击不中目标，或避开对方击打，使之击打落空。

花样倒功是摔打技术内容的重要组成部分，无论在实战或是在进行团体表演中都具有重要的意义。训练该项科目，可以提高实战中的灵活性和身体承受抗击打的能力，散打培训费用，花样倒功前三式：

（1）侧倒1

左直拳——右直拳——左侧踹

动作要领：在预备势的基础上，左直拳接右直拳，右拳收回。垫步左侧踹，左脚落地，右脚在左脚前交叉，拳变空心拳，两掌由左至右划弧，身体重心移至右侧，倒地。倒地时，石马河散打培训，右腿伸直，左腿弯曲，脚尖点地，右臂伸，左臂空心掌拍地，眼看倒地方向。倒地后，身体左翻滚，以两掌和两腿的支撑力量起立，恢复成预备势。

（2）后倒

左侧踹——右后扫——左弹踢

动作要领：在预备势的基础上，垫步左侧踹接右后扫腿，然后左弹踢，左脚落地，身体就势后倒。倒地时，左脚尖点地，右腿伸直，两手成半握拳向后挥，以空心掌拍地。倒地后，右脚落地，身体左翻滚，支撑起立，恢复成预备势。

（3）前倒

左边腿——右边腿——左右蹬腿

动作要领：在预备势的基础上，散打培训中心，垫步左边腿接右边腿，右腿在前落地，身体左后转，以扭腰的力量使左腿向后蹬出，左腿落地，恢复成预备势。

重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖勾起，猛力向前蹬出伸直，高与腰平。右拳收至腰侧拳向前冲出；目视前方。

动作要点：冲拳与蹬腿要同时，上下协调。

易犯错误：

(1) 提膝未过腰，髌、关节放松，力不顺达，上体过于后倾。

纠正方法：上体直立，多做提膝靠胸练习和左右转换的蹬腿练习。此处动作应与套路中的蹬腿要求一致，力达脚跟，挺胸收腹、坐髌。

(2) 冲拳与蹬腿不一致，后手不收回到腰间。

纠正方法：面对镜子，不追求用力，重点体会手与腿的运行路线，或请同伴帮助。

散打培训费用-石马河散打培训-威林武术(查看)由威林武术院提供。威林武术院 (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！