

# 散打培训 威林武术院培训 重庆散打培训班

产品名称	散打培训 威林武术院培训 重庆散打培训班
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

### 散打之跌倒功训练方法

目的：通过训练，重庆散打培训俱乐部，增强同志们倒地的自我保护意识和承受较大强度的抗击的能力，并培养敢打敢摔的顽强拼搏精神，为今后的各项训练和工作打下良好的基础。

- (1) 先学习单个倒功，后学习组合动作；
- (2) 先分组练习，后连贯练习；
- (3) 先单个练习，后集体练习

威林武术院是西南地区一家综合性武道培训基地，本院是经体委、武协批准、工伤注册的正规武术馆，本院以选拔输送人才为主要目的，是一所专业化正规化集武术、散打、跆拳道、硬气功、舞龙、舞狮等为一体的训练基地，师资力量雄厚专业水平过硬，教学经验丰富，练功场地设施齐全，毕业弟子严格培训法律安全、商务礼仪、保密制度、服装搭配、消防、汽车保养及维修等专业知识。

### 散打入段资格技术之左拳

左脚向前上步，脚尖里扣，上体右转。右拳变掌收至左肩前，两腿屈蹲成马步；左拳向前弧线出；目视左拳。

动作要点、易犯错误及纠正方法：与本段马步拳相同，唯右相反。

### 弓步右鞭腿

右脚蹬地抬起，向左脚后插步；左脚以前脚掌为轴向右后转体180度。同时，右掌变拳反臂向右侧横向鞭打，重庆职业散打培训，拳眼朝上，力达拳背；左拳变掌随转体收至右肩前；目视右拳。

动作要点：转体要快，以头领先，不能停顿，支撑要稳；鞭拳时，以腰带臂，前臂鞭打甩拳。

易犯错误：

(1) 转体停顿，弓步站立不稳，定势不完整。

纠正方法：可专做转体定势练习。

(2) 前臂没有外甩动作，形成直臂抢打，力步不准。

纠正方法：可原地练习鞭拳，体会甩臂的要领。

### 散打正蹬

左蹬腿：基本实战势站立，身体重心移至后腿，后腿略屈，重庆散打培训班，左腿屈膝上抬，含胸，收腹，下腿贴近胸部脚尖勾起，脚底朝前下，散打培训，随即左腿由屈而伸向前上方蹬出，力达脚跟，当脚触击目标时伸胯并使脚尖猛向前下方压踩，使力达全脚掌两拳，自然下落置体前目视前脚部，蹬腿后脚落下，还原成基本姿势。右蹬腿反之，要点：支撑腿可微屈保持平衡，上体不可过分后仰，屈膝上抬与左伸蹬要连贯。

散打培训-威林武术院培训-重庆散打培训班由威林武术院提供。散打培训-威林武术院培训-重庆散打培训班是威林武术院（[www.cqwushu.com](http://www.cqwushu.com)）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：赵院长。