

南城街道散打 聚贤武道馆 散打学习视频

产品名称	南城街道散打 聚贤武道馆 散打学习视频
公司名称	东莞市聚贤文化体育有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞市南城街道育才横路6号二楼201
联系电话	13580719388

产品详情

散手运动（指竞技散手运动）是武术的一种表现形式。也就是说它也在踢、打、摔、拿（散手不准用）的基础上经过二十多年的发展证明，现阶段散手运动中拳的打法，无论与国际任何一种搏击运动相比都既有观赏性，又有实用性。其次是腿、踢的技术。散手中的摔法来源于中国式摔跤，是散手区别于其它世界各国任何一种搏击运动的唯一特征。中国式摔跤所有招法在散手中几乎全能用上。除此之外，几十年的积累我们又发明了适应散手运动发展的摔法——接腿快摔，这一发明将散手运动推向了一个新的起点。其实作为一种运动，我们追求的就是一种境界，一种高水平的角逐，给人一种紧张、激烈、技术性、观赏性极高的同时，又能使人观后精神和灵hun为之震撼，继而升华为一种顽强向上、勇敢奋进、百折不挠的精神投入到各行各业，产生积极向上和社会效益。

散打基本功介绍

发展换步：左脚提到，往前发展，右脚快速蹬地，跟踪一样间距。倒退换步：右脚向倒退一步，左脚用劲蹬地，快速倒退一样间距。侧跨步换步：左脚向左边跨过一步，右脚脚脖子侧蹬地，快速向左边跨过跟踪一样间距。内步换步：左脚前脚板原地不动拧上或往左边跨步，随后人体左偏，右脚向左前方快速紧跟一步，人体右拐约90度。盖步换步：右脚经左脚前上步，脚跟外摆，两腿成交差状，随后左脚往前上步，还原成实战式。插步换步：右脚经左脚后往前上步。上步换步：脚后跟距地，两腿略成交差状，随后左脚往前上步，还原成实战式。垫步换步：右脚蹬地向左脚伸直，另外左脚曲膝提到往前落步，还原成实战式。击步换步：双脚蹬地跳起，随后左脚落地式，右脚稍候提膝落步，还原成实战式。换步：前脚与后面另外蹬地并前后左右互换，另外两拳也前后左右互换成右实战式。

（一）优点获胜1、在一把赛事中，学习散打的好处，先进行3个3分姿势者。2、在赛事中，学习散打很痛苦吗，彼此整体实力差距，台子上裁判征求裁判长的愿意，判技术性最强者为该场胜方。3、被猛击（侵人小动作以外）瘫倒达10秒，或虽能站起但直觉紊乱，判对即为该场胜方。4、这场赛事中，被猛击强制性读秒（侵人小动作以外）达3次，判另一方为该场胜方。5、赛事中，选手出现伤势，经大夫评定不可以再次赛事者，判另一方为该场胜方。（二）得3分1、用积极倒下的姿势导致另一方倒下，而自身快速站立者，得3分。2、用回身后摆腿打中另一方躯干部位而自身站立者，得3分。（三）得2分1、另一方倒下（两脚之外一切位置触碰橱柜台面），站立者得2分。2、用腿法打中另一方躯干部位。3、被强制性读秒一回，另一方得2分。4、受警示一回，散打学习视频，另一方得2分。（四）得1分1、用技巧打中另一

方评分位置。2、用腿法打中另一方头顶部、大腿根部和小腿肚。3、选手消沉8秒，被指攻击后，8s内仍不攻击，另一方得1分。4、积极倒下超出3s不站起，另一方得1分。5、受劝诫一回，东城街道散打，另一方得1分。（五）bu评分1、方式不清晰，实际效果不显著。2、彼此倒下或倒台。3、彼此互打互踢。4、用方式积极倒下，另一方不评分。5、抱缠时打中另一方。

南城街道散打-聚贤武道馆-散打学习视频由东莞市聚贤文化体育有限公司提供。东莞市聚贤文化体育有限公司（www.juxianwudao.com）位于东莞市南城街道育才横路6号二楼201。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前聚贤武道馆在其它中享有良好的声誉。聚贤武道馆取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。聚贤武道馆全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。