

专业散打培训 复盛散打培训 威林武术院

产品名称	专业散打培训 复盛散打培训 威林武术院
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

散打之实战摔法

1、挡臂下旋

动作用法：在近距离的基础上，当对方以右直拳或右摆拳向我头部击来时，我迅速向左闪躲，同时以左臂向外挡抓，随即移握至右手，由左至右、由下至上旋拧，使其屈背前俯，而我则以右腿截其前腿，复盛散打培训，将其前旋360度。

动作要领：挡抓移握拉拧截腿连贯迅猛。

2、挡臂后顶

动作用法：近距离的基础上，当对方以左（右）直拳或左（右）摆拳向我头部击来，我迅速向左（右）闪躲，同时以左（右）臂向外挡抓，随即右（左）脚上步至对方右（左）脚后，以肘击其喉或胸，右臂向上挑肘的同时右小腿向后绊，将其制倒。

动作要求：挡抓上步肘击与挑肘绊腿要连贯迅猛。

3、下潜撞腹

动作用法：在中距离的基础上，当对方以进步拳法向我上盘击来时，我迅速进身下潜，双手抱其两膝窝，以左肩撞其腹部，以下撞上提之合力将其制倒。

动作要求：下潜快，上撞下提迅猛。

散打的心理素质

心理素质指认识、情感、意志等心理过程和能力、性格等心理特性。技击是一种运动，也是一种艺术，可以提高你的个人安全感，锻炼你思维的敏捷，散打培训费用，提高你的心理承受力以及判断力，培养拳手在危急状况和高度紧张的情况下沉着冷静的心理素质。

散打对抗时双方运动员在赛场上不仅是进行两只拳头的对抗和技术体能的对抗，而且还有心理上的较量，除了肢体相互制约、相互利用外，双方心理上也有交锋。当对手狂扑乱打时，面临不能回避的搏斗，是胆怯畏惧？还是沉着冷静、不惧强敌、敢于拼搏？是硬着头皮上去乱打一气，与对手对攻硬拼造成两败俱伤，还是用技术功力与智慧相结合，打斗有节奏、有章法、有变化控制对手，击中对手而不被对手击中？所以，具有良好心理品质的散打运动员，不但可以在对抗中充分发挥自己的技术水平，而且可以利用自己的心理优势影响和控制对手，这就是技击心理学的现实意义。

散打中沙袋击打

击打沙袋攻防意识训练。这个训练教练倒是没有教过我，我通过看视频，和自己琢磨，不知道是否会对技术提高有效，吧友们帮我提提意见。推一下沙袋，沙袋如果重的话让沙袋面对自己前后摇晃，沙袋面对我向前晃动时，我撤步防守（可以假想对手的进攻组合套路，或者边撤步边攻击）；沙袋面对我向后晃动的过程中，会有一瞬间是直立的，只有一瞬间，抓住时间差，在那一瞬间进行进攻，散打培训中心，我进攻之后，沙袋肯定会自然向后晃动，在沙袋向后晃动的过程中，假想对手在防守后撤，这时候，专业散打培训，一是练习自己的进攻组合动作不乱，尤其是步法、拳法（不想打王八拳），二是练习自己在进攻组合动作当中注意是否进攻的过程中留出的空档过于明显，做到快打快收，尽量不留空档。当沙袋再次自然向我正面向前摇晃的时候，我做防守撤步动作。以此类推...

怎么说呢，更好的练习距离感和攻防转换的时机把握，再就是节奏，和尽量缩小空档的练习

专业散打培训-复盛散打培训-威林武术院(查看)由威林武术院提供。威林武术院(www.cqwushu.com)是一家从事“散打泰拳,硬气功,传统武术器械”的公司。自成立以来,我们坚持以“诚信为本,稳健经营”的方针,勇于参与市场的良性竞争,使“传统武术,擒拿,女子防身术,双节棍”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先,用户至上”的原则,使威林武术在教育、培训中赢得了众的客户的信任,树立了良好的企业形象。 特别说明:本信息的图片和资料仅供参考,欢迎联系我们索取准确的资料,谢谢!