

重庆散打培训课程 散打培训 威林武术院

产品名称	重庆散打培训课程 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

散打之侧踹——分为左侧踹和右侧踹

左侧踹动作要领：在预备势的基础上，右脚在左脚跟后进步，身体右斜，左腿屈收至腹前，而后展胯向左方踹出，着力点在脚跟，腿与体侧成直线；击出后，先屈收左腿，而后落地，恢复成预备势。

右踹动作要领：在预备势的基础上，身体向左转体逆向左斜，右腿屈收至腹前，而后向右方踹出，着力点在脚跟，腿与体侧成直线；击出时，散打培训，右脚尖向左，左手护额，右手自然下挥，重心落于左腿，眼平视攻击方向；击出后，先屈收左腿，而后在前方点地，迅速恢复成预备势。

散打入段资格技术之弓步前切

(1) 右脚向前半步，前脚掌蹬地，右拳变掌向前抄出，手臂外旋弯曲，上臂紧贴肘部，前臂水平，手心朝上；同时左手回收手臂紧贴腹部，立掌，手心朝外，手指朝上；目视右手。

动作要点：上臂紧贴躯干，两手成钳子状。

(2) 左脚经右脚后插步，重庆散打培训学校，前脚掌着地；右脚尖外展。同时右手变拳回收至腰间；左掌经胸前向下方切出；目视左掌。

(3) 右脚经左脚前向后撤步蹬直成左弓步。同时，重庆成人散打培训，左掌变拳收至腰间，右臂屈肘以前臂为力点向前格出，右拳高与胸齐，掌心向里；目视右拳。

动作要点：步与手的动作要协调一致，右腿落步与右手前格同时发力。

易犯错误：

(1) 抄抱不准确。

纠正方法：先两人配合多做抱腿的模仿练习，然后，再单独练习。

(2) 撤步后，右拳臂滚压动作没有。

纠正方法：先慢做，体会右前臂外旋加力的动作，逐渐加快速度练习。

散打的一些攻击方法

合理攻击方法

用任何流派的技术动作(包括踢、打、摔、推的方法)进攻对方，都为合理攻击方法。

目击

散打中以精神控制，或精神笼罩的技击方法。用目光摄人，谓之“目击”。目击常常是一种手段，可与上惊下取、声东击西之类相配合。

逼进

散打进击手段。即为主动靠近对手，封住对方手脚，使其有招不能施，有力不能发，欲退来不及；以便赢得机会而取之。运用逼进之法时，首先要察情审势，重庆散打培训课程，明确对方意图，待其欲动而未动之际进招。

突击

散打搏斗时，所使用的攻击技法，出于对手意料之外。通常把这种突然性的攻击称为“突击”。

进招

散打里主动用进攻、还击和反击的一类技法。一般在察知对方姿势与运动方法上有弊端，或已控制住对方，在其被假象迷惑的刹那间，猝然发招攻击。

进攻招法

散打里打击对方的一类技法。其类型有直接进攻招法，强攻招法，佯攻招法，连续进攻招法，还击招法，反击招法等。进攻招法能否实效，关键在其熟练程度与掌握进攻时机。

直击法

散打进攻方法之一。即用指尖、拳面、掌沿、掌心等部位直向前击打对方。其特点是攻击的距离最短、速度最快。

消极防守

散打用语。被动的、不想主动进攻的逃避打法。

连续进攻

散打用语。当发现对方体力不足时，或自己有效攻击对手时，乘机向对手连续不断地踢、打、摔、推，不给对手机会的进攻。

重庆散打培训课程-散打培训-威林武术院由威林武术院提供。“散打泰拳,硬气功,传统武术器械”就选威林武术院(www.cqwushu.com)，公司位于：重庆市区黄泥磅洋河北路6号力帆体育馆4楼，多年来，威林武术坚持为客户提供好的服务，联系人：赵院长。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。威林武术期待成为您的长期合作伙伴！