

散打培训基地 威林武术 沙坪坝区散打培训

产品名称	散打培训基地 威林武术 沙坪坝区散打培训
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

散打之腿法|重庆威林武术院

- 1、边腿——分为左边腿和右边腿
- 2、侧踹——分为左侧踹和右侧踹
- 3、前蹬——分为左前蹬和右前蹬
- 4、弹踢——分为左弹踢和右弹踢
- 5、扫腿——为为前扫腿和后扫腿
- 6、后蹬腿——分为左后蹬腿和右后蹬腿
- 7、后摆腿——分为左后摆腿和右后摆腿
- 8、截腿——分为左截腿和右截腿

如果你想拥有一个更好的精神状态和强健的身体；如果你还记得孩时的功夫梦，侠客梦；如果你希望用

自己伟岸的身躯保护家人；如果您的孩子体质欠佳；

拳腿法组合动作之右弹踢——跃起左弹踢——右直拳

动作用法：在远距离的基础上，哪里有散打培训班，我以右弹踢击对方裆部，在对方用下柏击动作或后躲闪避开时我身体上跃，用惯性的力量起左弹踢再击其裆部，左脚落地的同时，我出右直拳击其面部。击出后，沙坪坝区散打培训，迅速恢复成预备势。

动作要求：右弹踢接左弹踢连贯迅猛。

右挡抓——左盖拳——左侧踹

动作用法：对方用左拳击我头部时，散打培训基地，我用右手进行挡抓，右脚在左脚后交叉背步以左盖拳砸其面部，在对方防我盖拳时，我再用左侧踹击其裆部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：背步盖拳连贯迅猛。

左抄抱——右砸肘——右冲膝

动作用法：当对方用右边腿击打我头部时，我用左抄抱接住其右腿，接着用右肘砸对方右大腿，右接右冲膝击其裆部或腹部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：砸肘狠、冲膝猛。

散打招数分析

作为独立于中国武术以外的另一格斗术，泰拳以凶狠的腿法在本世纪得到格斗界的广泛认可，其中蹬腿与扫腿使用频率。而散打中的腿法和泰拳的相比可谓各有千秋，这在历届中泰拳王争霸赛中有所体现。散打中常用的侧踹和泰拳的蹬腿有着相同的作用，就是控制距离、兼顾进攻。侧踹攻击距离远，但连续性差，蹬腿的特点与之相反。散打中的鞭腿与泰拳中的扫腿的轨迹明显不同，扫腿动作幅度大、力量足，但起腿速度远不如鞭腿，用力过猛还会造成背向对手的防守大忌。相比之下，鞭腿是快速、隐蔽且连续性强的腿法，这一特点，也弥补了散打拳法上的不足。泰拳的拳法与拳击的拳法一致。

散打培训基地-

威林武术(在线咨询)-沙坪坝区散打培训由威林武术院提供。威林武术院(www.cqwushu.com)是重庆重庆市,教育、培训的翘楚,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在威林武术领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创威林武术更加美好的未来。