

重庆散打培训班 散打培训 威林武术院

产品名称	重庆散打培训班 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

散打招数分析

散打运动员的拳法主要以直拳、摆拳为主，和拳击手的拳法相比缺少勾拳的使用和拳法的连续性。勾拳是近距离击打的拳法，在中国目前的散打运动中多以快摔法掩盖了勾拳威力。中国武术讲究“远踢、近打、贴身摔”，在一些擂台规则的限制下，打法除拳的直摆性远击外，稍近时就摔了。但这并不代表散打中的拳法没有杀伤力，直拳、摆拳同样可以给对手造成重创，例如tank abbott的摆拳、vitor belfort的直拳都是综合格斗界可怕的武器。

散打入段资格技术之右弹拳

重心前移成右弓步时，右拳以伸肘弹腕的力量反臂向前弹出，力达拳背；目视右拳。

动作要点：成弓步时，左腿充分蹬直，脚跟不要离地，弹拳时右臂肌肉尽量放松以气催力，弹拳发力时含胸拔背，顺肩，送肘，甩手腕，放长击远。

易犯错误：

(1) 弹拳时前臂未放松，以致弹拳没有速度，重庆散打培训班，僵硬。

纠正方法：专门练习甩臂动作，由拳变掌，有利于肌肉放松。

(2) 先拉后弹，弹拳不能与弓步一致。

纠正方法：放慢速度，面对镜子练习改正。

散打之腿法

左前蹬动作要领：在预备势的基础上，右脚在左脚跟后进一步，左脚随即正直提膝向正前方蹬，身体微向后仰，重心移至右腿，着力点在脚跟，脚尖朝上；击出时，左手自然下挥，右手护额，眼平视攻击方向；击出后，先屈收左腿，而后落地，恢复成预备势。

右前蹬动作要领：在预备势的基础上，身体稍向后仰，右腿随即正直提膝向正前方蹬，脚尖朝上；击出时，左手护额，右手自然下挥，眼平视攻击方向；击出后，先屈收右腿，而后在后方落地，恢复成预备势。

动作要求：后仰幅度不能过大、前蹬迅猛、蹬出后先屈收小腿。

左弹踢动作要领：在预备势的基础上，右脚在左脚跟后进一步，左腿随即正直提膝向前方弹出，身体微向后仰，重心移至右腿，脚尖绷直，着力点在脚面；击出时，左手自然下挥，右手护额，眼平视攻击方向；击出后，先屈收左腿，而后落地，恢复成预备势。

右弹踢动作要领：在预备势的基础上，身体微向后仰，右腿正直提膝向前方弹出，重心移至左腿，脚尖绷直，着力点在脚面；击出时，重庆散打培训学校，左手护额，右手自然下挥，眼平视攻击方向；击出后，先屈收右腿，而后在后方落地，恢复成预备势。

前扫动作要领：在预备势的基础上，散打培训，身体下潜的同时，左（右）腿完全向前伸直，身体右（左）侧转，重庆武术散打培训，向右（左）方横扫，横扫时，脚稍贴地，脚尖绷直，重心移至后脚，两手撑地，着力点在脚与小腿之间，眼平视攻击方向；击出后，起立，恢复成预备势。

重庆散打培训班-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。