

少儿武术好处 威林武术 少儿武术

产品名称	少儿武术好处 威林武术 少儿武术
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

武术的优势

武术呢，是一个好东西，我主要练习的是内家拳，就我自身而言，他改变了我的：

1 发力习惯

武术的发力，确实比我们普通的发力力量更大一些，同时，可能也损失了一部分的移动性，这些问题，在我的专栏中有讲，这里不赘述了

2 搏击习惯

武术比较讲打实，我们之前的搏击比较讲打虚，也就是对方的空档，当学会打实之后，又会延伸出好多的技击，实战方法，少儿武术散打，这真心是值得研究的。

武术概念——重庆威林武术学院

中国武术是中国传统文化的重要一环，少儿武术，是中国民族体育的主要内容之一，是几千年来中国人

民用以锻炼身体和防身自卫的一种方法。两广人称之为功夫，民国初期称为国术；被视为中国传统文化之精粹，故又称国粹。由于历史发展和地域分布关系，衍生出不同武术门派。中国武术主要内容包括搏击技巧、格斗手法、攻防策略和武器使用等技术。当中又分为理论和实践两个范畴。从实践中又分化出有关体育、健身、和中华武术独有之气功、及养生等重要功能。理论中则融合了不少前人之经验和拳谱记录。运动形式有套路和散打对抗等。因此，它体现中国人民对攻防技击及策略上的理解，加上经验上的积累，少儿武术好处，它是以自立、自强、健体养生为目标的自我运作。套路运动有拳术、刀、枪、剑、棍等，练习套路时显示出身体动作之优美姿态。中国武术往往带有思想冶炼的文化特征、及对生命真理探索的人文哲学的特色、意义，对现今中国的大众文化有着深远的影响。

武术基本功的练习方法

跑步：练习方法： 速跑，少儿武术学院，全力以赴跑步5分钟。快速跑属无氧运动，可提高肺活量，锻炼脚的快速移动。 节奏跑，配合呼吸有节奏慢跑30分钟，提高呼吸与身体的配合能力。 耐力跑，全程5公里，快慢相应，以锻炼身体的耐力。

少儿武术好处-威林武术(在线咨询)-少儿武术由威林武术院提供。行路致远，砥砺前行。威林武术院（www.cqwushu.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!