

# 散打培训 威林武术院培训 重庆散打培训课程

产品名称	散打培训 威林武术院培训 重庆散打培训课程
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

### 散打中击打沙袋的躲闪训练

躲闪训练，由于平时能有对手对练的机会比较少...所以我将梨球垂直悬挂，虽然没怎么学过梨球的使用，但我自己就用我自己的方法练习，吧友可以顺便回复我教我梨球正确的练习方法。首先快速击打，在这个过程中也可以练习肘部的灵活，梨球前后快速晃动的时候，假想这就是对手的直拳，用手快速的向下拍打，意图防守。当梨球保持快速前后晃动的时候，我做左右直拳躲闪姿势，连续晃动，一开始不熟练，我就是先撤步，然后向前上步看到梨球过来就做躲闪，再撤步...循环。当梨球前后晃动的时候，走到梨球的侧面，面对梨球它晃动的方向是左右，做摆拳躲闪姿势，如直拳躲闪一样，撤步，上步躲闪再撤步，循环...

### 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，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，左掌变拳收至腰间，散打培训，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，重庆散打培训课程，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。

### 散打入段资格技术之左拳

左脚向前上步，脚尖里扣，上体右转。右拳变掌收至左肩前，两腿屈蹲成马步；左拳向前弧线出；目视左拳。

动作要点、易犯错误及纠正方法：与本段马步拳相同，唯右相反。

### 弓步右鞭腿

右脚蹬地抬起，向左脚后插步；左脚以前脚掌为轴向右后转体180度。同时，右掌变拳反臂向右侧横向鞭1打，重庆儿童散打培训班，拳眼朝上，力达拳背；左拳变掌随转体收至右肩前；目视右拳。

动作要点：转体要快，以头领先，不能停顿，支撑要稳；鞭拳时，以腰带臂，前臂鞭1打甩拳。

易犯错误：

(1) 转体停顿，弓步站立不稳，定势不完整。

纠正方法：可专做转体定势练习。

(2) 前臂没有外甩动作，形成直臂抢打，力步不准。

纠正方法：可原地练习鞭拳，体会甩臂的要领。

于重庆市区黄泥磅洋河北路6号力帆体育馆4楼。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前威林武术在教育、培训中享有良好的声誉。威林武术取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。威林武术全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。