

散打培训班 威林武术培训班 南川散打培训

产品名称	散打培训班 威林武术培训班 南川散打培训
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

跌倒功组合动作

第1组 前滚翻——后滚翻——左侧滚翻——右侧滚翻

动作要领：（1）在预备势的基础上，屈膝下蹲，身体前俯，勾头，两手撑地，以两脚向后的蹬力使身体由背至臂部的顺序向前滚翻直立成预备势。（2）在预备势的基础上，哪里有散打培训班，屈膝下蹲，身前俯，勾头，借身体后仰和两手撑力，由臂部的顺序向后滚翻直立成预备势。（3）在预备势的基础上，身体屈膝下蹲，左手在身体左侧撑地，屈肘，以两脚的蹬力，使身体由左肩至右肩的顺序翻滚直立成预备势。（4）在预备势的基础上，身体由右肩至左肩的顺序滚翻直立成预备势。

动作要求：翻滚姿势要低，动作幅度小，重心要稳。

散打力量素质

力量是人体运动的基础，是动作变化的动力和源泉。发展力量素质对发展身体其他素质有着十分积极的作用。它不仅影响运动技术的掌握和运动成绩的提高，而且还能促进运动的发展，增强体质，促进

健康，培养顽强意志品质。

散打运动员的力量素质是指克服阻力或通过肌肉运动抵抗外部力量的能力，是每一位散打运动员所必须具备的身体素质。散打的进攻、防守、移动、抗击打等过程都必须依靠力量的作用才能实现。力量素质又是运动员学会和掌握散打技术的必要条件。

运动员的力量素质水平在很大程度上直接决定其总体竞技水平的高低。根据散打的运动特点及训练学理论，通常把力量素质分为力量、快速力量和力量耐力3种不同的类型。散打运动员在对抗中，“踢”、“打”、“摔”等技击方法与力量的强弱有着十分密切的关系。

“重拳”、“重腿”是给对方极具威力和破坏力的拳脚，这与高质量的肌肉是分不开的，但打击对方的力量并非完全凭力气，而是集全身力量于发拳之中，打出强劲有力的一拳，散打培训学校，其秘密就是是否掌握“聚力于一点，发力于瞬间”，出拳或出腿的力量是否有“穿透力”。所以，散打运动员在练习力量的同时也应注重对爆发力的练习，更应该熟练应用爆发力的发力技术。

散打运动员通过力量训练可以改变肌肉的形态及工作能力，包括增加肌肉的横断面，改变肌肉纤维类型以及肌肉的长度与关节运动的幅度等。散打项目的力量训练主要是通过增加肌肉的横断面和改变肌纤维的类型来增强力量的。由于快肌纤维能产生更大的力量，散打培训班，肌肉中快肌纤维横断面积比例高的人，其肌肉收缩力量也较大，一般来说，力量比较大的散打运动员，抗击打能力也是特别强的。

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，南川散打培训，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。

散打培训班-威林武术培训班-南川散打培训由威林武术院提供。威林武术院(www.cqwushu.com)拥有很好的服务与产品,不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员,点击页面的商盟客服图标,可以直接与我们客服人员对话,愿我们今后的合作愉快!