

专业散打培训 綦江散打培训 威林武术院

产品名称	专业散打培训 綦江散打培训 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

散打步法之躲闪步

躲闪步主要用于防守和躲闪等。

躲闪步动作要领：在预备势的基础上，身体向左（右）斜上一步。左躲闪步时，左脚向左前方斜移一步，后脚随即紧跟一步，专业散打培训，同时身体向左侧转；右闪躲步时，左脚向右前方斜移一步，后脚随即紧跟一步同时身体向右侧转。

动作要求：上步快、躲闪快、侧转快。

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；如果你对生活失去了信心；如果你觉得自己的生命不应该像机器一样忙碌而缺少信仰。。。太多的如果，只要你能来，只要你觉得需要找一个除了家之外的精神寄托，我们威林武术院将是你不错的选择。

散打基本功之柔韧性训练

在散打搏击等技击术中柔韧性尤其重要，是散打的重要基本功之一。

一、柔韧性的作用 1、柔韧性关系到灵敏性协调性：肌肉韧带的柔韧性增强后关节活动范围加大、富有弹性，散打培训班，能增加运动员的灵敏协调。

2、柔韧性能增加力量、速度：柔韧性提高后韧带肌肉就能完全放松，而放松是获得力量尤其是爆发力的基础。

二、柔韧性的训练方法和原则

1、充分热身；

2、循序渐进；

3、动静结合（压腿和溜腿并行）

介绍视频，本视频的特点是首先它脱骨于中华武术，占地小不受器械等条件的约束，尤其是针对腿部腰部柔韧性是循序渐进进行的，由简入繁效果理想。

动作介绍：

1、下腰，双手合十、双腿并拢伸直用手掌去接触地面，散打培训多少钱，注意膝盖不能弯曲，反复弹压来达到提高腿部腰部柔韧性的效果。

2、正低压腿，左脚向前迈一步，左脚膝盖绷直，脚尖勾起，右膝屈膝双手抓住前脚掌，反复向下弹压，两腿交替进行。

3、侧低压腿，左脚向左迈一步，左脚膝盖绷直，脚尖勾起，右膝屈膝左手抓住左脚掌，左肘和身体反复向下弹压，两腿交替进行。

4、弓步压腿，左脚向前迈一步，右脚向后蹬直膝盖，上身直立，单手或双手扶着膝盖，身体向下向前下沉反复弹压，两腿交替进行。

5、仆步压腿，左腿屈膝全蹲，全脚触地，右腿向左侧伸直，脚尖内扣，双手分别抓住两脚脚背，呈右仆步，腰部挺直，向下弹压，左右互换。

6、竖劈叉，在上述动作熟练的基础上，进行竖劈叉。两腿伸直前后开叉成直线，左腿后侧触地，脚尖勾起，右腿前侧触地脚背扣在地上，两手体侧触地反复弹压。

横劈叉：两腿伸直左右侧叉开成一条直线，两腿内侧触地，慕江散打培训，双手向前扶地反复弹压髋关节。

散打之横肘

动作要领：在预备势的基础上，身体稍向右（左）侧转，左（右）肘借扭腰送胯之力横向攻击。左肘向右击时，身体稍向右侧，着力点在肘尖，左手护额。击出后，重心落于两脚之间，眼平视攻击向。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：转体侧摆连贯、协调迅猛。

易犯毛病：重心不稳，动作不协调。

纠正方法：强调收腹含胸要自然，扭腰送胯与击出是同时的。

专业散打培训-綦江散打培训-威林武术院由威林武术院提供。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。