

重庆幼儿散打培训 威林武术 散打培训

产品名称	重庆幼儿散打培训 威林武术 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

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，重庆成人散打培训，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，散打培训，左掌变拳收至腰间，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，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。

散打的心理素质

心理素质指认识、情感、意志等心理过程和能力、性格等心理特性。技击是一种运动，重庆少儿散打培训，也是一种艺术，可以提高你的个人安全感，锻炼你思维的敏捷，提高你的心理承受力以及判断力，培养拳手在危急状况和高度紧张的情况下沉着冷静的心理素质。

散打对抗时双方运动员在赛场上不仅是进行两只拳头的对抗和技术体能的对抗，而且还有心理上的较量，除了肢体相互制约、相互利用外，双方心理上也有交锋。当对手狂扑乱打时，面临不能回避的搏斗，是胆怯畏惧？还是沉着冷静、不惧强敌、敢于拼搏？是硬着头皮上去乱打一气，与对手对攻硬拼造成两败俱伤，还是用技术功力与智慧相结合，打斗有节奏、有章法、有变化控制对手，击中对手而不被对手击中？所以，具有良好心理品质的散打运动员，不但可以在对抗中充分发挥自己的技术水平，而且可以利用自己的心理优势影响和控制对手，这就是技击心理学的现实意义。

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，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，重庆幼儿散打培训，只要你能来，只要你觉得自己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。

重庆幼儿散打培训-威林武术(在线咨询)-散打培训由威林武术院提供。威林武术院（www.cqwushu.com）实力雄厚，信誉可靠，在重庆 重庆市 的教育、培训等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领威林武术和您携手步入辉煌，共创美好未来！