

# 散打培训 威林武术院培训 重庆儿童散打培训班

产品名称	散打培训 威林武术院培训 重庆儿童散打培训班
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

### 散打得分标准

(一)优势胜利 1、在一局比赛中，先完成三个三分动作者。

2、在比赛中，双方实力悬殊，台上裁判员征得裁判长的同意，判技术强者为该场胜方。

3、被重击(侵人犯规除外)倒地不起达10秒，或虽能站立但知觉失常，判对方为该场胜方。

4、一场比赛中，被重击强制读秒(侵人犯规除外)达3次，判对方为该场胜方。

5、比赛中，运动员出现伤病，经医生鉴定不能继续比赛者，判对方为该场胜方。

(二)得3分 1、用主动倒地的动作致使对方倒地，而自己迅速站立者，得3分。

2、用转身后摆腿击中对方躯干部位而自己站立者，得3分。

(三)得2分 1、一方倒地(两脚以外任何部位接触台面)，站立者得2分。 2、用腿法击中对方躯干部位。

3、被强制读秒一次，对方得2分。 4、受警告一次，对方得2分。

(四)得1分 1、用手法击中对方得分部位。 2、用腿法击中对方头部、大腿和小腿。

3、运动员消极8秒，被进攻后，8秒钟内仍不进攻，重庆儿童散打培训班，对方得1分。

4、主动倒地超过3秒钟不起立，对方得1分。 5、受劝告一次，对方得1分。

(五)不得分 1、方法不清楚，重庆职业散打培训，效果不明显。 2、双方倒地或下台。

3、双方互打互踢。4、用方法主动倒地，对方不得分。5、抱缠时击中对方。

### 散打正蹬

左蹬腿：基本实战势站立，身体重心移至后腿，后腿略屈，左腿屈膝上抬，含胸，收腹，下腿贴近胸部脚尖勾起，脚底朝前下，随即左腿由屈而伸向前上方蹬出，力达脚跟，当脚触击目标时伸膝并使脚尖猛向前下方压踩，使力达全脚掌两拳，自然下落置体前目视前脚部，蹬腿后脚落下，还原成基本姿势。右蹬腿反之，要点：支撑腿可微屈保持平衡，上体不可过分后仰，屈膝上抬与左伸蹬要连贯。

### 拳腿法组合动作之右弹踢——跃起左弹踢——右直拳

动作用法：在远距离的基础上，我以右弹踢击对方裆部，在对方用下柏击动作或后躲闪避开时我身体上跃，用惯性的力量起左弹踢再击其裆部，左脚落地的同时，我出右直拳击其面部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：右弹踢接左弹踢连贯迅猛。

### 右挡抓——左盖拳——左侧踹

动作用法：对方用左拳击我头部时，我用右手进行挡抓，右脚在左脚后交叉背步以左盖拳砸其面部，在对方防我盖拳时，散打培训，我再用左侧踹击其裆部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：背步盖拳连贯迅猛。

### 左抄抱——右砸肘——右冲膝

动作用法：当对方用右边腿击打我头部时，重庆少儿散打培训，我用左抄抱接住其右腿，接着用右肘砸对方右大腿，右接右冲膝击其裆部或腹部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：砸肘狠、冲膝猛。

散打培训-威林武术院培训-重庆儿童散打培训班由威林武术院提供。威林武术院（[www.cqwushu.com](http://www.cqwushu.com)）是一家从事“散打泰拳,硬气功,传统武术器械”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“传统武术,擒拿,女子防身术,双节棍”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使威林武术在教育、培训中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。 特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！