

散打培训班 沙坪坝区散打培训 威林武术院

| | |
|------|----------------------|
| 产品名称 | 散打培训班 沙坪坝区散打培训 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，女子散打培训班，扭腰送胯与击出是同时的。

散打基本功 散打应该如何练习

散打一种竞技类的运动项目，一直以来都受到很多喜欢提哦啊粘自己，锻炼身体的人士喜爱，效果也是非常的不错，我相信只要你坚持练习了的话，那么也一定可以取得很好的成效，练习散打还可以增加自

身的防御力。

散打是一种激烈性很强的对抗性运动，到目前为止，世界上也有很多的与之相关的比赛，如果你觉得这项运动不错的话，那么就建议来进行以下三大练习，增加自身防卫能力的同时，还能添自信。

散打是一种集踢、打、摔于一体的运动，摔法在散打中起的作用不能忽视。熟练地掌握摔法技术，成功地运用摔法动作，是得分取胜的有效手段，同时还给对手在精神上造成很大的压力，极大的消耗对手的体力。

进攻贴身摔：进攻贴身摔是一种具有较大威力的摔法技术，主要是运用对手进攻间隙或打空贴近对手的一种技术性很强的摔法。进攻时贴近对手用拳、脚夹击对手化解对手的攻势，并贴近对手抓把，运用推、别、勾、压等技术摔倒对手，在进攻贴近对手后，要迅速出手控制对手的身体的重心，让对手的身体重心偏离，以便自己做动作，适合于别腿摔，抱腰摔，夹颈摔。

换位抢点摔：这是一种在攻防中，在毫无预兆情况下表现出来的一种摔法，这种时机在很短时间内出现，没有明显的迹象，要求运动员有较强做动作的意识。

在双方攻防的转换过程中，一方突然变位或进攻打空，两人立刻靠近，互相变把换位，都不能找到合适的发力点，这种时机出现时，应用手抱住方的胯部，或用脚抵住腿部，使对手不便发力，对方力图摆脱不利时，应抢先脱手，抓住对手换式的时机，用顶靠、抱摔迅速发力摔倒对方。

顺势借力摔：在攻防中，双方接触后往往会出现搂抱、推、拉、扛、缠的斗劲较力的对抗，双方会相向用力，阻抗对方，谁也摔不倒对方。这时可以顺势借力，牵带对手，引进落空，可以使对手因发力过猛或发力不当而跌倒。在借力摔的过程中，不管是左右转还是向前推顶，都应做到顺势，让对手加大发力，然后利用步法的移动来辅助摔倒对方。

防守还击进身摔：它是一种看似防守的摔法，是在防守后退中接到对手的拳或手而进行的还击摔法，主要运用在对手进攻凶猛、技术动作单一、在对手进攻不到位时，抓住时机接住对方肢体摔倒对手，如对手进行侧踹进攻时因向左右或后撤步，用手臂来保护自己的有效部位，利用步法的配合，看准时机接住进招，用抱腿过背或抱单腿涮等动作摔倒对手。

总之在各种摔法中，应抓住时机，灵活运用各种技术，专业散打培训，在步法的配合下做动作，只要时机判断准确，把位得当，步法到位，就能摔倒对手。

散打运动从初步研究到试点开展，从经验总结到全国推广，直至成为现代体育竞赛项目，曾经历过许多困难、矛盾和阻力。其中最主要的问题是：散打比赛与人们想象的武术徒手搏击形式截然不同，有人甚至认为散打不是武术，而只是“拳击加腿击”。

因为民间流行的武术搏击，一般都认为是自卫，一招致敌;或者像电影、电视、武打小说中描述的那样出神入化，风雨不透。这是武术在许多形式上给人以神化夸张的错觉而造成的误解。在现代文明社会中，我们不能让散手在狭窄的拼杀中去生存，应把武术之精华溶入简单易行的运动形式，不仅能自卫还能强身，这样才能有广泛的生命力，才能真正走向社会，走向世界。

于是，原国家体委武术院经过试验、论证后，认为散打的技法是以增强体质，交流技艺，自卫，提高技术水平为出发点，从传统武术徒手搏击术中取舍动作，使散打成为体育，即寓技击术于体育之中。

散打的技巧是非常多的，也是为什么到现在为止会有这么多人喜欢它的原因所在，我相信只要你练习过它后，那么久也一定会深深被它的魅力所折服，沙坪坝区散打培训，这是散打与众不同的特点所在。

散打入段资格技术之右弹拳

重心前移成右弓步时，右拳以伸肘弹腕的力量反臂向前弹出，力达拳背；目视右拳。

动作要点：成弓步时，左腿充分蹬直，脚跟不要离地，弹拳时右臂肌肉尽量放松以气催力，散打培训班，弹拳发力时含胸拔背，顺肩，送肘，甩手腕，放长击远。

易犯错误：

（1）弹拳时前臂未放松，以致弹拳没有速度，僵硬。

纠正方法：专门练习甩臂动作，由拳变掌，有利于肌肉放松。

（2）先拉后弹，弹拳不能与弓步一致。

纠正方法：放慢速度，面对镜子练习改正。

散打培训班-沙坪坝区散打培训-威林武术院由威林武术院提供。威林武术院（www.cqwushu.com）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！