

# 重庆儿童散打培训中心 散打培训 威林武术培训

产品名称	重庆儿童散打培训中心 散打培训 威林武术培训
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

### 右拧抓——左横肘——右前蹬

动作用法：当对方用右拳击我头部时，我用右手进行拧抓，接着用左肘其胸部，重庆儿童散打培训中心，我再用右前蹬击其腹部或裆部。击出后，重庆职业散打培训，迅速恢复成预备势。

动作要求：拧抓快、横肘击狠。

### 右直拳——左拧抓——右侧踹

动作用法：在中距离的基础上，我假以右直拳击出，对方裆抓住我右手，我迅速翻腕拧抓其手，再接右侧踹击其裆部或腹部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求：拧抓快、侧踹狠。

### 左直拳——左拧抓——左侧踹

动作用法：在中距离的基础上，我假以左直拳击出，对方挡抓住我左手，我迅速翻腕拧抓其手，再接左侧踹击其裆部或腹部。击出后，迅速恢复成预备势。

动作要求；拧抓快、侧踹狠。

## 散打拳法之勾拳——分为左勾拳和右勾拳

左勾拳动作要领：在预备势的基础上，身体稍向左侧，左肩下沉，左肘向后带，借扭腰送胯之合力将左拳向正前上方勾击，身体向右侧转，重心在两腿之间，左拳与下额同高，右手护额，眼平视攻击方向。击出后，左拳按相反方向收回，恢复成预备势。

动作要求：扭腰送胯与勾击自然协调，迅猛有力。

## 散打入段资格技术之转身右踹腿

(1) 左脚顺势在左侧落地，脚掌着地，身体右转180度，右脚尖外转。右掌下落至左掌外侧，左掌合于右掌内侧，两手交叉成十字；目视右前方。

(2) 重心移至左腿，右腿屈膝提起，向左上方猛力踹出，脚尖勾起，力达脚掌。左掌经体前向左、向上划弧撑出，散打培训，掌心向左后方；右掌由体前向下、向上划弧撑于身体右前方，掌心向右；目视右侧。

动作要点：转身落步时，上体稍向左倾斜，腿臂的动作要一致。侧踹高度不能低于腰，上体可侧倾。

易犯错误：

(1) 边转身边抬腿踹出，形成摆腿。

纠正方法：应先转身，然后提膝踹出，多做慢速练习，重庆儿童散打培训班，逐渐加力。

(2) 俯身、坐髌、蹶臀；膝不能收紧，形成撩摆。

纠正方法：应注意上体直立，支撑腿微屈站稳；多做踢打沙包练习，体会动作。

重庆儿童散打培训中心-散打培训-威林武术培训(查看)由威林武术院提供。行路致远，砥砺前行。威林武术院(www.cqwushu.com)致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!