

散打培训 威林武术 重庆少儿散打培训

产品名称	散打培训 威林武术 重庆少儿散打培训
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

散打中的优势胜出

- 1、实力相差悬殊时，为保护运动员，场上裁判经裁判长同意后可宣告占优势的一方获胜;
- 2、一方运动员受重击倒地，在十秒钟内不能重新比赛，或十秒内站起后明显丧失比赛能力，另一方运动员即取得优势胜利;
- 3、在一场比赛中如果一方运动员被三次强制读秒，到最后一次读秒完毕，重庆成人散打培训，场上裁判员即可宣布另一方获胜。
- 4、在比赛中，一方运动员出现伤病，重庆少儿散打培训，经现场医务监督诊断为不宜继续进行比赛，场上裁判员可宣布另一方获胜;
- 5、当一方犯规被取消比赛资格时，对方运动员获胜;
- 6、因对方弃权获胜。由于参加散打王比赛的运动员都是国内的高手，优势胜利在比赛中是比较少见的，大部分情况下，是需要通过计算双方的得分来判定胜负。

散打之侧踹——分为左侧踹和右侧踹

左侧踹动作要领：在预备势的基础上，右脚在左脚跟后进步，身体右斜，散打培训，左腿屈收至腹前，而后展胯向左方踹出，着力点在脚跟，腿与体侧成直线；击出后，先屈收左腿，而后落地，恢复成预备势。

右踹动作要领：在预备势的基础上，身体向左转体逆向左斜，右腿屈收至腹前，而后向右方踹出，着力点在脚跟，腿与体侧成直线；击出时，右脚尖向左，左手护额，右手自然下挥，重心落于左腿，眼平视攻击方向；击出后，先屈收左腿，而后在前方点地，迅速恢复成预备势。

散打拳法之盖拳——分为左盖拳和右盖拳

左盖拳的动作要领：在预备势的基础上，身体稍向右转，右脚在左脚后交叉背步，同时左拳由上往下砸击，拳心向上，重庆幼儿散打培训，拳与肩同高。重心在两腿之间，右手护额，眼平视攻击方向。击出后，左拳按逆反方向收回，恢复成预备势。

重点提示

盖拳作用点：面部和胸部

训练方法：（1）动作示范（2）结合动作讲解要领（3）个人反复进行联系（4）先分解后连贯反复练习。

散打培训-威林武术-

重庆少儿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！