

训练木桩使用方法 部队训练木人桩厂家

产品名称	训练木桩使用方法 部队训练木人桩厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/副
规格参数	品牌:广胜 材质:优质圆木
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

训练木桩使用方法 部队训练木人桩厂家

116式木人桩法分为8节，如下：

第一节：十个动作。由左式起，主要包括格斗式，攀颈手，左右摊手，横掌和间手。本节侧重步法姿势。

第二节：十个动作。由右式起。

第三节：十个动作。由拍手起。侧重点是内外门拍手的变化。本节还提供了有效的攻防掌法练习。

第四节：九个动作。由侧身掌起。本节的重要性在于问手的变化以及与侧撑腿的配合。重点应放在甩手直冲技术的应用，当受到对手强劲的压制时，应立即以手或腿反击。

第五节：二十一个动作。由双摊手起。在本节中，练习者可以学到如何潜入对手防线以内并巧妙的攻击其薄弱部位。比如，圈手的练习以及绕至对手侧面实施攻击的练习。