

# 散打培训 江北少儿散打培训 威林武术

产品名称	散打培训 江北少儿散打培训 威林武术
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

### 重庆散打训练中的注意事项

1、如何压腿。压腿是训练中不可缺少的环节，对于初学者来说，首先就要先过这一关，就算是有名的选手都要压腿。但是我们在压腿的时候，不能够操之过急，散打培训，不然会容易受伤的；也不要用力太大的力，如果你用力太大就会很容易伤到你的韧带的。

2、在技术动作训练中应注意加强薄弱环节部位练习和放松肌肉。在散打训练中，我们的腰是很容易受伤的，腰作为我们的主要发力轴点，我们不管用什么样的技术动作，都是需要腰的带动，所以我们更应该保护好。在我们做完力量训练之后，我们要注意的就是肌肉的放松，我们适当的做一些辅助性的练习，这样的练习可以让力量快速的发挥出来，这些做完后就按肌肉，让肌肉放松10分钟左右。

3、在实战训练中，要注意的就是：反应和心理。我们在进行实战训练时，我们要挑一个与自己实力相当的选手，这样既可以增加自己的信心，也可以达到实战训练的目的。反应，在进行实战训练之前，我们就要先对选手进行对反应能力的训练，要反应有了一定的基础就可以去实战信念的。

在散打实践中，通常通过观察对手的上体转动来预见对手的进攻方向。当对手的上体向左后下方转动施用鞭腿技术动作，可以预测其方向一定是向右前上方的高鞭腿，此时运动员要根据自身与对手距离采用相应的防守技术或防守反击法。防守反击法是武术散打技术体系的重要组成部分，江北散打培训基地，即防中带攻，防反一体。如果距离对手较近，在对手的鞭腿进攻动作发出之前，根据对手的动作预兆抢先迅速地击打对手，以达到“后发先至”的目的。可以进行定位阻挡性防守，即用脚提前阻击对手进攻腿的大腿部位，在对手进攻腿提摆时就给以阻击，江北少儿散打培训，使其无法完成后面的脚部动作。也可以前移靠近对手，采用下列几种方法进行以攻代防：用拳法进攻对手的头和躯干部位、控制对手的支撑腿使用摔法、接抱进攻腿运用摔法等。

现代的散打是两人按照武术运动管理中心制定的规则，江北区散打培训班，运用武术中的踢、打、摔和防守等方法，进行徒手对抗的现代体育竞技项目，它是中国武术的重要组成部分。中国武术有两种表现形式，一种是套路演练形式，一种是对抗形式。散打就是对抗形式的一种。

武术散打是中华民族的文化遗产，是在中国特定的社会历史条件下逐渐演变发展形成的，因此它具有鲜明的民族特色。武术散打要求“远踢、近打、贴身摔”，它的民族形式不是凝固的，也不能理解为“过去形式”或“历史形式”。民族形式有鲜明的时代性，因此形式不是单一的，而是多变的、演进的。

散打培训-江北少儿散打培训-威林武术(推荐商家)由威林武术院提供。威林武术院 ([www.cqwushu.com](http://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！