

# 荆门国学特色教育 湖北京山武术影视学校

产品名称	荆门国学特色教育 湖北京山武术影视学校
公司名称	京山市武术影视学校
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖北省京山市新市镇京宋路1号
联系电话	15872972088 15872972088

## 产品详情

遛腿，就是踢腿，是武术的基本功之一。无论是初学者还是老练家，都必须坚持练习。因为腿是全身的支柱，务必根基牢固，根基不稳，不稳，武术就没有练到家。遛腿的作用很大，首先，将腿遛开，筋骨柔软，肌肉不僵，可减少韧带和关节的损伤。其次，腿功好利于表现技术动作。腿功好，武术功夫便好，腿功是表现技术的基础。

京山武术影视学校位于湖北省大洪山南麓，绿林起义发祥地，全国绿林武术之乡京山市境内。学校前身创建1992年8月。是一所集小学，初中，职业高中为一体的全日制艺术体育类中等专业学校。欢迎来电咨询！

学生们课余时间可以在操场上嬉戏，在宽敞明亮的教室里认真学习，学校会不定期举行各项比赛，学生们获得的奖励都会学校的荣誉室进行展览

环境能够改变人的一生，全封闭军事化管理学校以严谨的校风、优雅的生活环境、良好的作息时间表来帮助孩子从心理和行为上得到改变。京山武术影视学校位于湖北省大洪山南麓，绿林起义发祥地，全国绿林武术之乡京山市境内。学校前身创建1992年8月。是准成立的一所集小学，初中，职业高中为一体的全日制艺术体育类中等专业学校。欢迎来电咨询！

武术基本功的练习是所有武术，无论内外家拳都十分注重基本功的练习，如果基本功训练不对，对于以后的武术学习十分不利。无论是何种武术，其实韧带都是十分重要的，也有话说“筋长一分，多活三年”，所以拉韧带是很重要的，但是也要非常科学地拉才不会伤到自己。

先正压腿

要求与要点：

- 1.直体向前、向下压振。
- 2.逐渐加大振幅，逐步提高腿的柔韧性。
- 3.先以前额、鼻尖触及脚尖，然后过渡到下颏触及脚尖。

## 第二步侧压腿和后压腿

求与要点：

同正压腿的1、2

逐步过渡到右手握左脚掌、上体侧卧在被压腿上。

## 后压腿

要求与要点：两腿挺膝，支撑腿全脚着地，脚趾抓地，国学特色教育，挺胸、展髋、向后弯腰。

## 第三步仆步压腿

要求与要点：挺胸、塌腰，左右移动不要过快。沉髋，使臀部尽量贴近地面移动。

压腿的作用：拉长腿部肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围。

然后，拉韧带除了只是压腿是不够的，每次压完后都应该踢一下腿。而且腿法也是很重要的武术基本功。

荆门国学特色教育-湖北京山武术影视学校(图)由京山市武术影视学校提供。京山市武术影视学校(www.lulinschool.com.cn)坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。武术影视学校——您可信赖的朋友，公司地址：湖北省京山市新市镇京宋路1号，联系人：郭老师。