

# 女子散打适合什么人学

发布日期：2025-09-17 | 阅读量：25

散打准备活动：

慢跑1000M□柔软体操（肩、髋、腰）、格斗式各方向高提膝练习。

1. 体能训练□1.5KM长跑双手持两个小哑铃，脚负重进行练习。
2. 跳绳训练：1000次3. 腹肌练习：仰卧起坐30次\*3组收腹举腿30次\*3组俯卧抬上体30次\*3组。
4. 头颈练习：头前后桥练习各200次。
5. 柔韧练习：正、侧、后、斜、踹、压腿各100次正、侧、后、斜、里合、外摆的踢腿各30次前后左右的弯腰、涮腰、转体各50次压肩100次单臂绕环、双臂绕环各50次仆步抡拍10次。
6. 重心的移动：原地的前后左右移动重心5分钟前后左右的滑步练习10分钟闪步和绕环步的练习10分钟。散打教育的目的在于让修习者享受身体破茧的过程，在于精神力量的积淀与薄发，在于信念的养成与理想的萌生。女子散打适合什么人学

“自强不息”的精神气质古语云：“卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”对于任何人或组织来说，“理想信念”都是非常重要的东西。无数先烈正是依靠着坚定的理想信念，才创造出了中华民族伟大复兴的美好蓝图。同理，在武术擂台之上，如果没有那一股子精气神，比赛也难以取得胜利。散打王在创立伊始，设立“敢斗奖”“敢斗王”荣誉，与“神腿王”“金膝王”“快摔王”“铁拳王”等荣誉并立，也旨在鼓励武术散打运动员“顽强拼搏”“自强不息”和“言败”的精神。女散打适合孩子练武很辛苦，但当下愿意吃苦，并把吃苦当成乐趣的人不多，如果能够坚持，那他就完成了人生的初次蜕变。

通过学习和训练散，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质；同时散手又是一项以抗性体育运动，可以发展人的心智，使人的身心得到多方面的锻炼。坚持散手训练，可强筋骨，壮体魄。散手是以双方互相对抗为运动形式，这就要求练习者在实践中正确把握进攻的时机，防守要到位，反击要及时，从而建立正确的条件反射；同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力，以及提高击打和抗击打的能力，这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜的技能的作用。初学散手，要忍受拉韧带的痛苦；攻防练习，要承受击打和抗击打的皮肉之苦；进行实战，要克服胆怯、犹豫、紧张、鲁莽等不良心理反应。散打是一项对抗性很强的运动，通过长期的散手训练，可以培养练习者勇敢、顽强、机智、果断、灵活等精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的品质。

防守还击进身摔：它是一种看似防守的摔法，是在防守后退中接到对手的拳或手而进行的还击摔法，主要运用在对手进攻凶猛、技术动作单一、在对手进攻不到位时，抓住时机接住对方肢体摔倒对手，如对手进行侧踹进攻时因向左右或后撤步，用手臂来保护自己的有效部位，利用步法的配合，看准时机接住进招，用抱腿过背或抱单腿涮等动作摔倒对手。总之在各种摔法中，应抓住时机，灵活运用各种技术，在步法的配合下做动作，只要时机判断准确，把位得当，步法到位，就能摔倒对手。散打运动从初步研究到试点开展，从经验总结到全国推广，直至成为现代体育竞赛项目，曾经历过许多困难、矛盾和阻力。其中主要的问题是：散打比赛与人们想象的武术徒手搏击形式截然不同，有人甚至认为散打不是武术，而只是“拳击加腿击”。散打教育培训需要重视对精神世界的塑造和民族自信的培养。

如果对方能化解我的还击，双方则进入短兵相接阶段。只有敢于把对手放进来近身较量，太极推手才有用武之地。

太极散手的近身实战太极拳将千变万化的招式归纳为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八种劲法，进、退、左顾、右盼、中定五种步法，及阴阳变化之术，再将这些内容融入到太极运行方式中。只有懂劲法，知阴阳之理，虚实变化得当，过招时才能运用自如。为了便于说明太极劲法的相生相克，特将四正推手的关系抽象为：捆生捋、捋生按、按生挤、挤生棚，棚克按、捋克棚、挤克捋、按克挤。散打的学习，可使人们养成自主的生活习惯，树立理想，培养刻苦耐劳，坚持不懈的意志品质。女生学散打需要多久

武度散打的散打培训课程主要面向各个年龄段，致力于弘扬散打文化，倡导身心一统、健康和谐的生活理念。女子散打适合什么人学

散打基本腿法之正蹬左蹬腿发力要点：

正蹬左蹬腿：基本实战势站立，身体重心需要移至后腿，后腿略屈，左腿屈膝向上抬，含胸，收腹，下腿贴近胸部脚尖勾起，脚底朝前下，随即左腿由屈而伸向前上方蹬出，力量达到脚跟，当脚触击目标时伸胯并使脚尖猛向前下方压踩，使力量达到全脚掌两拳，自然下落置体前目视前脚部，蹬腿后脚落下，还原成基本姿势。右蹬腿反之，要点：支撑腿可稍微屈保持平衡，上体不可过分后仰，屈膝上抬与左伸蹬要连贯。女子散打适合什么人学

深圳武度武术教育有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在广东省等地区的教育培训行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为\*\*\*\*\*，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将\*\*深圳武度武术教育供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！