

心意发力训练

规范练习一.

实战式的基础上（无论是左脚在前还是右脚在前都可），以后脚掌为圆心，猛然向内向下拧蹬地面，同时拧腰转胯，把肩送出，两眼仍平视前方，送出之肩保护自己下颌、重心不变，两膝仍微屈。

默默细心地体会脚掌蹬地、拧腰、转胯、送肩的这些动作的感觉。然后换成反架式进行练习。

要点：1、刚练习时，应以慢慢放松练习为主，细心体会其每一动作之要领、力的发起及传递过程。

2、一旦掌握了正确要求的发力方式，则要求整个的过程一气呵成，用你最快的速度，最大的力量向极限冲刺。

3、脚掌拧蹬地面要短促有力。

规范练习二

（预备式）全身放松，精神集中，两脚左右分开，略宽于肩，两脚尖向前，两脚平行，两膝微屈内扣，有含胸拔背之式，双肩内扣下沉，双手臂曲肘，弯曲度以小不能使大臂和小臂的夹角肌肉有紧张的感觉，大不能使两臂的肌肉有拉紧的感觉，克手放在左腮下，右手放在右腮下，腋下含空，两手半握成拳状，下凳内扣，头上倾，目光前视，身体重心在两脚之间。

动作 1

左脚不动，右脚以前脚掌为圆心，猛然拧蹬地面向内旋转 **90** 度，并带动躯干转动 **45** 度，同时，髋部作突然水平平面转动，同时通过身体的转动带动肩关节也在水平面上作顺势抖动，重心不变，视

线不变，同一侧肩膀在一条直线上。

然后恢复预备式。

动作 2

换左脚拧蹬，过程同上。

通过上面练习，可以发现：

脚用力拧蹬地面时，反作用力上升，髋关节同时快速内转，配合腰部的拧转带动上体也内转，使内外力加速，同时也带动着肩部的快速抖动，使力再次加速，给手臂部的运动积蓄了爆炸性的力量。

这也就是我们“不动位均衡拧蹬发力”练习的目的。

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>