大青山20号上午学习笔记

陈老师及各位教练上午好：

上午通过学习，知道自己基本功很不扎实，沉下心来认真刻苦训练。

陈老师及各位教练的指导和教学统计总结如下，回去后，认真体会，认真练习：

一、

陈中华老师指导：

1、刚刚陈中华老师讲了：三个步骤：开胯，旋转，不动。  
内容是：1、身体中正，五点外争。头，两只手，两只脚。  
运动轨迹方向要求，外面定住里面转。

2、开胯，所有关节都是轴，如火车只能沿着轨道走，所有的不能动的地方走顺不走逆。所有的关节，要打开能旋转，能旋转才能让身体不动。

我们练什么？  
开胯、旋转、不动！  
最后是不动，那我们一开始就不动！  
只要是有长度的就顺着长的方向走；只要是硬的就推；只要是软的就拉；只要是关节就转 。

陈教练指导：

拧毛含巾：

力要从里面走。 上午凌子明教练要求，练习所有基本功不能低头看。

 做提水动作不能低头看，看准45度，转身不转头。

中正、五点外挣！ 身体的动作和你的肩、肘不能同时往一个方向用力。各有各的轨道

做拧毛巾的动作，不能低头看你的身体，眼平视前方。 身体的动作和你的肩、肘不能同时往一个方向用力。各有各的轨道。

感谢指导。老师辛苦了教练们辛苦了。

博兴学员 张召臻

2016年8月20日上午