**《武术:基本手法》学程拓展**

**同学们通过视频学习，能够很快掌握冲拳、推掌的基本动作，练习时把动作做标准到位、有力,还需要每天坚持练习，为以后练习武术套路打下良好的武术基础。为了提高练习兴趣，可以借助器材进行练习，提高冲拳推掌的速度和打击力量。**

**1．冲拳推掌击打沙袋：原地击打沙袋、移动击打沙袋。要用拳面、掌根击打沙袋、动作准确。**

1. **自制器材练习：提高快速反应能力和击打的准确性。原地击打移动的器材。**

**移动击打移动器材。判断准确，击打有力。**

**要提高自己的技术水平，可以在百度中搜索《怎样掌握武术的基本手法》，在里面能学到更多的手法和练习方法。**