

# 龙亭区跆拳道招生方案大全 三只小猴

|      |                   |
|------|-------------------|
| 产品名称 | 龙亭区跆拳道招生方案大全 三只小猴 |
| 公司名称 | 山东三只小猴文化传媒有限公司    |
| 价格   | 面议                |
| 规格参数 |                   |
| 公司地址 | 山东省泰安市新泰市通天街南头    |
| 联系电话 | 18615381898       |

## 产品详情

宣传单必须具备如下要素：跆拳道的文化介绍及跆拳道训练的意义，明确训练场馆的地点、训练时间、以及健身顾问的联系方式，明确教练的资证，还有跆拳道馆获得的荣誉等。另外，训练费用是否明确可以因道馆所在地而定，du家经营的地区可以把训练费用公布出来，非du家经营地区建议不要注明费用，尽量避免让竞争对手钻空子，故意打低价格恶性竞争。

- 1.对于初学者来说，身体素质不能太多，承受不了。
- 2.先热身，10分钟。不过一定要够量，压腿的时候就不会那么疼了。
- 3.接来来就可以训练了，时间50分钟就够了，训练方式可以自己安排，不过也能不停歇，跆拳道招生方案大全，练个25分钟，休息一两分钟，再接着练。内容自己安排，品势和腿法都是一样重要的。
- 4.再用10分钟练身体素质，初学者要多练习提膝收腰，有助于以后踢腿的速度。最hao20秒内60个！因为这是考带时需要的。
- 5.如果你身体能承受的话，可以每天都练。不过因为是初学者，建议适量休息。

学跆拳道的好处是可以帮助锻炼身体，让自己更懂礼，还能提高自身的自卫能力，释放生活中的不良情绪。

1、锻炼身体。人无论在哪个年龄差，都需要锻炼身体，这样才能有助于身体健康的有益成长。而跆拳道动作中各种踢腿、拉伸以及配合的手臂动作，可以锻炼孩子的肌肉力量，肌腱、韧带、肌肉的弹性也得以提高，从而锻炼身体的柔韧性和协调性。

2、懂礼。在跆拳道中，“礼”是一种学问也是一种学习，尽管是比赛形式的运动项目，但是

从始至终，跆拳道都推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。

3、自卫能力。在跆拳道中会有技巧性的训练，通过不断的练习与实践，能够提高防身自卫能力，增加自信心，尤其是女性，能有助于应付复杂的社会环境。

4、释放情绪。现在的人们生活压力都比较大，工作中的压力无法释放，可以通过跆拳道分散注意力，通过肢体的练习去减轻生活与工作压力，宣泄情绪，调节心理平衡，保持良好心态面对生活和工作。

龙亭区跆拳道招生方案大全-三只小猴由山东三只小猴文化传媒有限公司提供。山东三只小猴文化传媒有限公司（tz1288.com）为客户提供“艺术培训类学校招生，技术咨询，技术服务，技术推广”等业务，公司拥有“三只小猴”等品牌。专注于软件代理等行业，在山东泰安有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：刘仁新。同时本公司（www.taiquandaoszsch.com）还是从事跆拳道招生策划，武道班招生策划，搏击班招生策划的服务商，欢迎来电咨询。