

淇县跆拳道班招生 少儿跆拳道班招生 三只小猴

产品名称	淇县跆拳道班招生 少儿跆拳道班招生 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

练跆拳道的好处有哪些？

医学博士麦克罗依先生指出练跆拳道有如下益处：

- 1、可刺激和开发练习者的速度、力量，灵敏耐力等身体素质。
- 2、可提高心血管系统、呼吸循环系统机能以及中枢系统的灵活性。
- 3、可克服自身的懒惰、消极、怯懦、畏惧等不良因素。
- 4、可培养坚韧果断，自信良好的意志品质，淇县跆拳道班招生，从而造就健康的身心。
- 5、有利于发达有力的肌肉。
- 6、培养活动力，培养应付任何难关的能力。
- 7、培养方向转换的能力。
- 8、培养在一定空间使身体迅速的从一个地点移到另一个地点的活动能力。
- 9、使关节、肌肉及筋更加柔韧有节奏性。
- 10、发达末梢神经和视觉。
- 11、培养集中力，取消杂念。
- 12、学会移动身体的方法和技术。

幼儿练跆拳道的好处

大家都可能觉得跆拳道踢踢打打，对抗激烈，只适合青少年和成人练习。其实不然，经过实践，有专家表示：让幼儿练习跆拳道好处很多。

具体表现在四个方面：

健体：的健体作用不言而喻。其动作中的各种踢腿、手臂的上格、下截、拉伸等动作，可使幼儿的肌肉和力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而增强幼儿的体力和柔韧性。

启智：跆拳道可给大脑许多良好刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩，而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥，因此非常有利于发展幼儿的空间转换、形体感知等右脑功能，提高了形象思维和创造力。

育心：跆拳道需要通过做变换方向的动作来明确方位，从而发展了幼儿的空间知觉；此外，孩子们还要主动想办法克服困难，这锻炼了意志，培养了勇敢精神，学会了对人、事、物的正确态度。

知礼：跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神，讲究未曾学艺先学礼，未曾习武先习德。通过师幼间的互敬、活动时的敬礼仪式、幼儿之间的相互礼让等，让幼儿理解了“礼”的含义，知道怎样做才是“礼”的表现。

跆拳道不同的招式有不同的作用，接下来为大家介绍跆拳道的方法

- 1.锻炼腰部肌肉，赶走腰部的赘肉：两脚前后间隔一步距离，前腿脚尖向前，后脚尖向外打开呈90度角。两脚掌用力，重心在两腿中间。
- 2.锻炼全身肌肉：双腿直立，一条腿向前与后腿相距两个肩宽的距离，脚尖向前，膝部弯曲近90度，后腿脚尖向外打开约四十五度角，少儿跆拳道班招生，膝伸直，挺胸，肩部放平。双手握拳，一只手臂在胸前伸直，一只手臂弯曲，少儿跆拳道班招生广告，拳放在身体一侧。
- 3.锻炼腿部和跨部肌肉：一脚蹬地，双手攥圈置于胸前，另一腿提膝，小腿伸直，整条腿尽量往上伸过头。然后放松，脚跟为发力点，用力向下劈。
- 4.锻炼手臂与腿部力量：双手手指用力并拢，拇指向内弯曲，形成手刀。两脚前后间隔一肩距离，前腿稍弯曲，脚尖向前，后膝弯曲，脚尖向外打开呈90度角。

淇县跆拳道班招生-少儿跆拳道班招生-三只小猴(推荐商家)由山东三只小猴文化传媒有限公司提供。“艺术培训类学校招生，技术咨询，技术服务，技术推广”就选山东三只小猴文化传媒有限公司（tz1288.com），公司位于：山东省泰安市新泰市通天街南头，多年来，三只小猴坚持为客户提供好的服务，联系人：刘仁新。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。三只小猴期待成为您的长期合作伙伴！同时本公司（www.wudaozsch.com）还是从事街舞招生策划，民族舞招生策划，拉丁舞招生策划的服务商，欢迎来电咨询。