

少儿跆拳道培训机构 金华少儿跆拳道【金华博朗】专业培训

产品名称	少儿跆拳道培训机构 金华少儿跆拳道【金华博朗】专业培训
公司名称	金华博朗体育发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	一、人民东路332号二楼二、新汽车南站北附属楼太阳岛二楼三、欧景名城第三学府三楼
联系电话	15657960100

产品详情

【金华博朗体育】为大家介绍学跆拳道有什么的好处多多：

- 1、改善身体机能；
- 2、强身健体、促进青少年的生长发育；
- 3、美体修形；
- 4、德艺并举、立德树人；
- 5、磨练意志，培养高品格的修养；
- 6、娱乐观赏性强；
- 7、保护自己，即使孤身一人受袭的情况下仍能安然脱险；
- 8、优化体资，挺胸、抬头、立腰等专门姿势的训练；
- 9、可克服自身的懒惰、消极、怯懦、畏惧等不良因素；
- 11、培养集中力，取消杂念；
- 12、学会移动身体的方法和技术；
- 13、可刺激和开发练习者的速度、力量，灵敏耐力等身体素质

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍手臂：

1)肘：大小臂弯曲，以坚硬的肘尖部位攻击。可以向上、下、前、后方攻击，还可向前抡打、向侧向横击。主要用于近战，攻击对方颈部、胸部、肋部、后脑、背部等部位。

2)手腕：肘关节至腕关节之间的部位，主要用靠近手腕附近的部位格档防守。可以运用大拇指根部下沿附近的里腕，小指以下的尺骨附近即外腕，手背以下的前臂部附近即背腕、掌根以下的前臂底侧即底腕，这四个部位进行防守。

【金华博朗体育】为大家介绍：

跆拳道基本功练习—以击破为测试功力的手段

跆拳道在向外推广时，大多是以这种击破的方式向人们展示其威猛无比的功夫，这种方法是用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦，以此检验和测试练习者的功力程度。这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋级升级、表演比赛的一个主要内容。

欢迎各位前来咨询~我们将竭诚为您服务~！