金华跆拳道馆招生 博朗

产品名称	金华跆拳道馆招生 博朗
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：

弓步冲拳

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，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，拳放在身体一侧。

动作要点：前腿弯曲，后腿伸直，重心在两腿中间，冲拳时，肩膀不要向前倾。

锻炼部位：在保持动作时，全身肌肉得到有效锻炼。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

1、后撤步：从标准实战姿势开始，以后脚前脚掌为轴，前脚抬起向后经后脚内侧向后撤一步，形成和原来相反的实战姿势。后撤步可根据实战需要左右变化，调整与对方的相对距离，准备进行攻击或反击。

2、侧移上：由标准实战姿势开始，两脚前脚掌同时向左右侧蹬地，离开原来的位置。向左侧移动，离开原来的位置。向左移叫左移步，向右移叫右移步。侧移步的作用是避开对方有力的攻击，移动到对方的侧面，准备进行反击。

【金华博朗体育】为大家介绍：

跆拳道基本功练习—刚直硬打

不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多；防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以增加击打的有效性，在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。