

金华少儿跆拳道 金华博朗体育—口碑好 暑期少儿跆拳道培训

| | |
|------|--|
| 产品名称 | 金华少儿跆拳道 金华博朗体育—口碑好 暑期少儿跆拳道培训 |
| 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

儿童跆拳道培训应该注意哪些细节？

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

一、知道基本的运动常识，做好热身运动，在训练之前先跑上十五分钟左右的步，等身体有一定疲惫感，再到手脚、头部、等每个关节部位都要做到充分拉伸、韧带和腰部是重点热身部位。这样就可以有效减小练跆拳道带来的伤害了。

二、要记注所有的动作，打出去都要马上收回，不然会很吃亏的。一个很容易被别人找到机会，其次如果你的重心不稳。在与人搏击时是很危险的。

三、一定要做好防御工作。儿童在培训的过程中一定要注意保护好自己。记着要穿好护甲、护腕、护膝、头盔。才能有效地保护好，人体的关键部位，从而更好的保护自己。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

1)全脚掌：整个脚掌底部。主要是运用推踢、侧踢、劈腿等技术，攻击对方的躯干、头部等部位。也用于往下踩、踩对方的脚背部。

2)脚刀：脚的外侧部。主要是运用侧踢技术攻击对方的咽喉、颈侧、肋部、膝关节等部位。

3)脚跟：脚后跟部位。主要是运用后踢、劈腿、后旋踢、推踢等技术，攻击对方的躯干、头部等部位。也用于攻击倒地的对方之脸部、心窝、腹部等部位，也同样可以踩对方的脚背部。

4)脚背：脚的背部。主要是运用横踢技术攻击对方躯干、头部，也可用于攻击对方裆部、腿部。

5)脚内侧：脚拇趾外侧以下至踝关节往下的脚跟内侧。主要是运用里合腿技术攻击对方头侧部。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍步型：

1、并步：两腿并拢直立，两脚内侧贴紧相靠。

2、开立步：两脚左右开立，与肩同宽;两脚尖正对前方，双脚成平行线，或脚尖外张22.5度，两臂自然下垂，两手握拳置于腿侧。起势或收势时双拳置于下腹前下方。

3、马步：双脚左右分开约脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近平行于地面，膝关节投影垂直线落于脚尖。

4、侧马步：在马步的基础上身体微侧转，两脚及膝关节稍内扣。

5、前行步：走路时停步的步型，两脚尖都朝向前方，膝部基本伸直，不同于弓步。