金华儿童跆拳道培训馆「多图」

产品名称	金华儿童跆拳道培训馆「多图」
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】为大家介绍跆拳道的招数：

跆拳道实战式

实战的最基本姿势，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。后手拳护胸，实战当中可以用来护头，护肋，攻击对手，前手拳护肋，用法和后手拳一样。

锻炼部位：运动是腰部肌肉得到练好的锻炼，赶走腰部的赘肉。

期待您的来电咨询~

【金华博朗体育】为大家介绍：

强调气势，发生扬威

无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。尤其是在竞技跆拳道比赛中，双方练习者都会以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可，争取在心理上战胜对手。所以，跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

跆拳道的对打练习可以使学员更加谦虚，培养克制能力和勇气。而且可以提高机敏性和警惕性，同时可以测验动作的适应性和正确性。跆拳道的套路练习使基本动作更加柔韧，优雅达到蕞高境地。基本功的练习使学员的动作更加简洁明了，掌握其原则和方法。

学习跆拳道的过程，有机会和不同职业，不同年龄，不同性别，不同民族的人进行交流，增进友谊，学习不同的文化。而且，练习跆拳道可转换长时间在室内学习和工作的紧张气氛，振作精神，使人们能够重新集中精力学习和工作。