

金华儿童跆拳道 金华博朗跆拳道培训 儿童跆拳道培训机构

产品名称	金华儿童跆拳道 金华博朗跆拳道培训 儿童跆拳道培训机构
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：前踢腿法

前踢是跆拳道腿法的基础，以右腿前踢为例，它由实战姿势(右势)开始，右脚在后，右脚蹬地髋关节向左旋转，右腿屈膝上提，当大腿抬至水平或稍高时，关节向前送，小腿以膝关节为轴快速向前上方踢出，力达腿尖，整条腿踢直，踢击后迅速放松，右腿原路弹回，放置在左脚前面成实战姿势。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍步型：

- 1、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。
- 2、前弓步：两脚前后开立，相距约一步半，前腿屈膝半蹲，大腿接近水平;后腿蹬直，后脚斜向前45度;身体正对前方，挺胸塌腰。左脚在前称为左前弓步，右脚在前称为右前弓步。
- 3、后弓步：两脚前后开立，与肩同宽，两脚连线成90度，两膝弯曲，重心降低，后小腿同地面成60度，体重的三分之二在后脚。左脚在后称为左后弓步，右脚在后称为右后弓步。
- 4、虚步：姿势同后弓步相似，惟前脚以前脚掌点地，脚跟略提，两膝稍内扣，重心落于后脚。

【金华博朗体育】为大家介绍：

跆拳道教育本身是素质教育，参与各类大型比赛和活动是一种基于艺术活动的锻炼方法，从中会潜移默化的影响或改变，孩子的身心与思想，学习跆拳道的孩子比死读书的孩子眼神明显不一样，充满灵性、充满想象。多次参与大型比赛等活动的孩子，明显比少于参与的孩子不同，舞台上自信的眼神、冷静的内心、坦然的表情，都是多次锻炼出的结果，这也是素质教育的结果，塑造出了完美的身心会伴随孩子健康的成长，为孩子的发展前途提供了可靠的保障！