

金华小孩跆拳道训练馆

产品名称	金华小孩跆拳道训练馆
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：

1、动作追求速度，力量和效果，以击破为测试功力的手段

跆拳道不讲究花架子，所有动作都以技击格斗为核心；要求速度快、力量大、击打效果好，在功力的检测方面则以击破力为测试的手段。就是分别以拳脚击碎木板等，以击碎的厚度来判定功力。

2、以刚制刚，方法简练

受跆拳道的精神影响，运动员在比赛当中多是直击直打；接触防守、躲闪技术运用得比较少，进攻都采用直线连续进攻，以连贯快速的脚法组合击打对手。防守多采用格挡技术或采取以攻对攻，以攻代防的技术。

3、礼始礼终，内外兼修

在任何场合下，跆拳道练习者始终以礼相待。练习活动都要以礼开始，以礼结束，以养成谦虚、友好、忍让的作风，在道德修养方面不断的提高自己。

【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：

前（后）垫步：由标准实战姿势开始。后（前）脚向前（后脚）脚并拢的同时，前（后）脚蹬地向前（后）迈（退）步，仍成原来的实战姿势。

垫步动作的要点是后脚（前）向前（后）要迅速，不等后（前）脚落定，前（后）脚就要蹬地前（后）要移动，前（后）脚移动的距离要适当，既能照顾与对方的位置关系，又便于自己后面的连接动作。垫步动作要迅速、轻捷、连贯，要快速接近或远离对方。后面的连接动作，无论是进攻还是防守，都要连续迅速，可在垫步过程中做动作，不给对方任何机会。