

# 金华跆拳道价格一般多少

产品名称	金华跆拳道价格一般多少
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：

适宜跆拳道训练的年龄是6-12岁，女孩子的学习年龄在六七岁，男孩子在七八岁。因为这个时候小孩子的骨骼尚未发育完全。韧带也比较容易拉开。最重要的是这个时候的小孩子刚开始记事，他所学到的东西不会轻易的忘记。但这个时候训练的孩子以后有个缺点，就是会有些罗圈腿，即O型腿，需要家长及时纠正孩子的不良姿势。

温馨提示：跆拳道最明显的好处就是身体方面的锻炼了，跆拳道动作中各种踢腿、拉伸以及配合的手臂动作，可以锻炼孩子的肌肉力量，肌腱、韧带、肌肉的弹性也得以提高，从而锻炼孩子身体的柔韧性和协调性。

【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面的距离，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。