

金华儿童跆拳道 儿童跆拳道培训价格 博朗

产品名称	金华儿童跆拳道 儿童跆拳道培训价格 博朗
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

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍腿部：

- 1)膝：大小腿折叠，以坚硬的膝关节攻击，可以从正面、侧顶膝攻击。主要用于近战，攻击对方的腹、肋、肾、下颏等部位。
- 2)脚尖：脚趾前端部。主要用于踢击对方的裆部、下颏部。
- 3)脚趾根部：向前绷直脚背，五个脚趾往上翘起，突出脚趾根部作攻击部位。主要是运用前踢技术踢击对方的裆部、腹部、心窝、下颏等部位，对方倒地时可以用前踢技术踢击对方太阳穴、腋窝、肋部、肾部等部位。
- 4)前脚掌：脚心部位至五个脚趾的前半个脚掌。主要用于运用劈腿、推踢、后旋踢、摆踢等技术，攻击对方的头部、躯干部。也是使用踢法时的转动轴支点。

【金华博朗体育】为大家介绍：横踢腿法

横踢是跆拳道中最常用也是最重要的进攻腿法，以右腿后腿横踢为例，从实战姿势(右势)开始，右脚在后，右脚蹬地屈膝上提，重心前移至左脚，左脚以前脚为轴转动至脚跟朝前，髋关节左转，左膝外翻;右腿膝关节向前抬至水平状态，小腿快速向左前横向踢出，击打目标后迅速放松收回小腿落地成实战姿势。

【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来。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。