

# 金华儿童跆拳道培训机构“本信息长期有效”

产品名称	金华儿童跆拳道培训机构“本信息长期有效”
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：

训练手段指解决运动员身体素质、挂术和心理等方面存在的问题，而采取具有针对性的专门练习内容和具体方法。及训练手段段包含练习的内容和训练方法两个方面的内容。值得一提的是，仅靠在训练馆所采用的各种具体方法解决这一需要，因此，必须将运动训练手段这一概念加以延伸。更为广泛的内涵。技术训练手段，是指为了完善跆拳道技术的学习，而采取的不同方法和措施。其目的是为了使技术更准确更规格化。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

组合步：是指各种步法这间的不同组合。实际上，跆拳道技术在实战动用的过程中，无不通过各种步法的运用和变化而得到实施，而且使用的步法都是有意义或无意地组合起来综合去运用的。运用步法目的是为了调整距离，使自己的动作更加快速灵活，进而达到进退自如、控制节奏、有效攻击有效防守的目的，步法的组合应根据实际情况的变化而改变，把攻击和反击的技术与步法紧密结合起来，做到在移动中进攻，在移动中防守，在移动中反击，使步法的运用和拳法、腿法融为一体，成为进攻、防守、反击的有机连接技术，从而达到取得实战胜利的目的。

【金华博朗体育】为大家介绍跆拳道招数：

### 跨栏式正压腿

直坐在地上，一条腿向前伸，另一腿膝部弯曲，将脚抵住前伸腿的腿根部，上身前倾，双手手指交叉，压住向前伸出腿的膝关节然后身体向下压。

动作要点：一腿屈膝向后背，一腿伸直，脚尖回钩，保持膝部的平直，用身体的正面向前压。

## 分腿侧压

直坐，双腿向两侧尽力打开至大程度，身体向右侧下压，右臂弯曲并抵住右腿，左臂向上弯曲，大臂贴着左耳，小臂位于头上，向右下推压身体。

动作要点：两腿分开尽量的大用身体的侧面向腿的方向压，身体和腿成一条直线。

锻炼部位：拉伸腿部韧带与身体两侧的肌肉。