

# 博朗体育—小班化教学 成人跆拳道馆 金华跆拳道馆

产品名称	博朗体育—小班化教学 成人跆拳道馆 金华跆拳道馆
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：横踢腿法

动作要领：膝关节夹紧，向前提膝，尽量走直线;支撑脚逆时针外旋180度;髋关节往前顺，身体与大小腿成直线;严格注意击打的力点在正脚背;踝关节放松。横踢攻击的主要部位有头部，胸部，腹部和肋部。

根据实际情况，横踢有许多变种，如前腿横踢、旋风踢等，它在实战中运用非常多，基本一场比赛，90%全是用横踢。一个好的跆拳道选手的横踢技术，直接决定其功力和技术的熟练

## 实战中常用的基本步法

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

1、后撤步：从标准实战姿势开始，以后脚前脚掌为轴，前脚抬起向后经后脚内侧向后撤一步，形成和原来相反的实战姿势。后撤步可根据实战需要左右变化，调整与对方的相对距离，准备进行攻击或反击。

2、侧移上：由标准实战姿势开始，两脚前脚掌同时向左右侧蹬地，离开原来的位置。向左侧移动，离开原来的位置。向左移叫左移步，向右移叫右移步。侧移步的作用是避开对方有力的攻击，移动到对方的侧面，准备进行反击。

【金华跆拳道学校】博朗体育为大家介绍：

跆拳道是一项重视礼仪及道德的竞技运动，具有其古老独特的文化背景，除了强身自卫外更能培养青少

年儿童坚韧不屈、谦虚冷静的精神及尊师重道的优良品德，并把这种精神观念带到日常的为人处事及学习方面，增加孩子的自信心及独立性，使其免受各种社会不良风气的影响，能为孩子将来成为栋梁之材打下坚实的基础。

练习跆拳道，关键在于持之以恒，要有坚持精神。长期的锻炼，其潜在价值就有逐渐凸显。跆拳道，注重修身养性，强调的是学员的内心世界的变化，通过每天的锻炼，不断的从中总结经验与教训，实现身体和思想的提升。