

跆拳道少儿 金华跆拳道 【金华博朗】专业教学

产品名称	跆拳道少儿 金华跆拳道 【金华博朗】专业教学
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：

跆拳道的练习潜意识地树立学员的人生观。在练习跆拳道的过程中，观察每个人的动作就可预知各自的技术水平。因此，学员之间将产生竞争心和学习热情，培养学员的积极向上，不断进取的精神。而且培养学员的助人为乐的精神，谦虚礼貌的行为和严谨的生活方式。通过有纪律的生活，不但容易融入社会，而且使学员向往优秀的师范，树立更高的人生目标。

跆拳道教育的核心是使学员正确掌握把全身各部位作为武器的方法，以及为了防止乱用跆拳道技术的精神教育。

【金华博朗体育】为大家介绍跆拳道比赛的好处：

1、挫折教育的好方法

对孩子适当进行挫折教育，能加强孩子成长后面对人生挫折的心态和自理方法，比赛本身就有高低之分，在比赛活动中，成绩不理想的、发挥出错的，本身水平存在差异的，让孩子自己如何看待自己的失败！以激励面对失败后，重新再来，不屈不挠的顽强个性！

2、学会欣赏，排除嫉妒心理

比赛过程中，要让孩子学会欣赏，懂的欣赏的目的是对美好事物和人的理解，技不如人是可以的，但不要嫉妒，不要内心有失落感！培养出孩子健康的心性，宽广的胸怀，不要产生嫉妒性心理，成长后作一个大度、善于理解人的人。

3、寻找不足，保持发扬好的一面

比赛过程中，是相互学习交流的过程，即使再好的成绩也有不足之处，让孩子知道自己不足之处，知道自己好的地方，不足的要改进，不要找借口，好的一面要让孩子保持，逐步完善，实现完美，以此教育孩子戒骄戒躁、永无止境的事物规律。

【金华博朗体育】为大家介绍跆拳道招数：

下劈腿

实战姿势的开始。一脚蹬地，双手攥圈置于胸前，另一腿提膝，小腿伸直，整条腿尽量往上伸过头。然后放松，脚跟为发力点，用力向下劈。

动作要点：起腿要快，腿踢到高处时，用力劈下，发力点在跨上。注意用力要均匀避免拉伤韧带。

锻炼部位：腿部和跨部肌肉，让下身看起来更加有立体感。