

# 少儿跆拳道培训班 沙坪坝区跆拳道培训 威林武术院

产品名称	少儿跆拳道培训班 沙坪坝区跆拳道培训 威林武术院
公司名称	威林武术院
价格	面议
规格参数	
公司地址	重庆市区黄泥磅洋河北路6号力帆体育馆4楼
联系电话	15523333059

## 产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：威林武术院

### 跆拳道分解练习法

初学者可采取分解练习的方法.目的是掌握动作路线，沙坪坝区跆拳道培训，提高动作质量.熟练后再完整练习。如：练习横踢时可以先练习提膝与转体，然后再配和弹腿动作。侧踢练习时可先练习提膝，然后再配合踹腿的动作。练习时不断重复动作直至正确为止，动作分解练习熟练后，再配合步法加快速度进行完整练习。

威林武术院宗旨：传承中华传统文化，弘扬民族尚武精神威林武术院理念：责任 使命 诚信 忠义 谦虚威林武术院武训：认真学，刻苦练，勿执门派，少儿跆拳道培训班，悉归一宗，成人跆拳道培训，以继承发扬中华武术愧宝为已任；习气励志，益智强身，百尺竿头精进，报效祖国，跆拳道培训班价格，匡扶正义！

### 跆拳道起源

在跆拳道没有正式命名之前，徒手的搏击流派有很多，名称也有跆拳道、手搏、唐手、托肩、花郎道等。1955年，韩国将国内各种武技统一命名为跆拳道。现代跆拳道主要有两种类型：一种是以参加比赛为主

要目的的竞技跆拳道，也就是人们通常所说的跆拳道。它是奥运会正式比赛项目，主要是以腿法为主。竞技跆拳道在比赛中禁止用拳击打对手头面部，不能使用膝、肘的击打动作，不能抱摔对手。另一种是被称为武道的跆拳道，这种跆拳道被人们称为大众跆拳道、表演跆拳道等。它的训练内容比较丰富，包括踢、打、摔、拿等格斗技术以及品势、功力测试、表演等。它不但能使用摔制服对手，而且能用拳击打对手面部，因此与竞技跆拳道有很大区别。

## 跆拳道学习的一阶段

### 一阶段：初型概念阶段

学习目标：学习基本理论知识、基本功、基本技术动作阶段。此时应加强基本功训练，掌握理论知识、动作原理，特别是掌握正确的基本动作，它决定着击打的力量、速度及攻防转换等制胜对方的重要因素。

少儿跆拳道培训班-沙坪坝区跆拳道培训-威林武术院由威林武术院提供。威林武术院（[www.cqwushu.com](http://www.cqwushu.com)）是从事“散打泰拳,硬气功,传统武术器械”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：赵院长。