

高空拓展 世际园军魂教育基地 泰安军训拓展

产品名称	高空拓展 世际园军魂教育基地 泰安军训拓展
公司名称	济南军魂教育咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	济南市历城区仲宫镇卧虎山水库西大坝下世际园5号楼展厅
联系电话	15154127244

产品详情

如今不管是学生还是企业进行军训拓展，第1课就是站军姿了，今天世际园教育基地的小编就和大家一起来了解一下站军姿的要领：

站军姿亦称“拔军姿”，是军人的第1课，当你刚刚走进军营，就必须学会站军姿。站军姿，可以说它是一切动作。

军姿的动作要领：脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开60度；两脚挺直；小腹微收，军训拓展训练，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

站军姿注意事项：大拇指贴于食指第二关节，两手自然下垂贴紧。一定要贴紧，别人如果用力拔你的手，即使你的人被扯得倒下了，你的手也不能松！收腹、挺胸、抬头、目视前方，两肩向后张。而且还要将体内的气流分为三股：一股从丹田顺两腿向下，使两腿挺直夹紧如柱，紧紧抓住地，有一种将大地踏裂的感觉；气不到腿，双脚无力，下身则不稳。一股从丹田向上，散至两肩与头顶，使肩平头正顶住天，眼盯前方不斜视，风吹沙迷眼不眨；气不饱满，身体松垮，双目无神。一股收腹提臀，护住身体，使身体如钢铁一般坚固，泰安军训拓展，否则腰部软弱上下不直。能将体内的气和身上的每一块肌肉、骨骼较好的协调兼顾，将气与力的舒展，形成了一体最大的合力，站成一棵挺拔的劲松，形成五点一线，不下一番苦功，不掉三五斤肉流十来斤汗水是达不到这样的境界的！（注意：进行军姿时身体微向前倾，使重力压到前脚掌，否则长时间的军姿将会造成大脑缺氧，导致头晕等意外情况。）

军姿的动作要领概括起来为“三挺三收一睁一顶”所谓‘三挺’指挺颈、挺胸、挺腿；“三收”指收下颌、收腹、收臀；“一睁”眼要睁大，并直视前方向；“一顶”就是头要向上顶”。

如今很多的企业会组织员工进行拓展训练，和普通的拓展训练相比，拓展训练有何优点呢？下面就跟随世际园军魂教育基地的小编一起来了解一下吧：

拓展训练与普通训练的区别：

特色一：学员是主角

这一点应当说是与通常的培训比较大的不同，培训的整个过程中，学员一直是活动的，学员通过自己身体力行的活动来感受，并从中悟出道理。培训师的讲解都是基于所有学员回顾的基础上展开的，高空拓展，而不是单向的阐述。这样的学习方式充分保证了学员的投入程度。

特色二：简单游戏蕴涵深刻道理；

“背摔”、“断桥”、“天梯”、“电网”……“拓展训练”所采用的活动看上去都非常简单，其实这些项目中绝大多数都是经过几十年心理学、管理学、团队科学等方面论证，能够对个人心里素质和团队质量得到提升的项目，其科学性不言自明。

特色三：参训者情感距离被迅速拉近

参加拓展训练的队员通常被分成若干个小组，每个小组通过培训师的调动充分融合，活动本身由于都面临着挑战，许多项目需要大家忘我的合作才能完成。这样形成的感情就如同在军营、在学校形成的感情，其感情距离远远低于通常情况下社会性的朋友关系。

特色四：培训师能文能武

拓展训练培训师一直被公认为现代社会的阳光职业，酷且博学。不但能在各种户外培训器械上大显身手，又能在回顾教室中侃侃而谈。

特色五：培训效果与众不同

同常规针对技能的培训不同，军训拓展公司哪家好，拓展训练更多意义上是针对态度的培训。针对这一领域的培训产品是非常少见的，而对于企业而言，员工态度往往决定了其工作绩效，这就给予了拓展训练一个非常广阔的生存空间。从参训企业得普遍反馈来看，拓展训练对于改善团队质量具有非常明显的作用。

军训是区别于传统的训练，同时又是对传统军训的提高与延伸，由心里行为到行为表现和思维方式都能得到一个崭新的升华和提高：

企业军训的意义：

军训是磨练人的意志力、强化纪律性的良好武器，要求通过坚忍和服从等自我约束的方式，来达到训练目的。军训中的拓展训练则可在磨练个人意志的同时，培养大家积极合作的团队精神，并通过积极进取的方式来实现目标。

高空拓展-世际园军魂教育基地(在线咨询)-泰安军训拓展由济南军魂教育咨询有限公司提供。行路致远，砥砺前行。济南军魂教育咨询有限公司（www.sjygfjy.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!