

幼儿跆拳道训练馆 金华跆拳道训练馆 【金华博朗】专业培训

产品名称	幼儿跆拳道训练馆 金华跆拳道训练馆 【金华博朗】专业培训
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

跆拳道技巧有哪些

【金华博朗体育】为大家介绍跆拳道技巧有哪些。

一个真正的跆拳道人是谦虚、正直的。若是一个有正义感的人，不论对方是谁或其人数有多少都会应丝毫不畏惧，不犹豫，果断的向前迈进。在学习跆拳道中，掌握跆拳道的技巧显得很重要。

据跆拳道教练说到，跆拳道持术方法中主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低、可近可远、可左可右、可直可屈、可转可旋，威胁力极大，是实用制敌的有效方法。

【金华博朗体育】为大家介绍：

1级为红黑带：这个带位一半红色一半黑色，有人也把这个带叫做“半段”，因为下一个带就不是级别了，而是段位，所以有人把这个带位叫做“半段”。代表着练习都如果能通过刻苦的练习的话，有可能成为黑带练习者而进入全新的练习阶段。

黑带：表示白色的对立，相对白色技术已经熟练，意味着黑暗中也能发挥自身能力。

【金华跆拳道培训】金华博朗体育为大家介绍：跆拳道基础腿法讲解

后踢：是跆拳道比赛中经常运用的踢法，其渗透性力量大，一般攻击对方上腹部。常用于反击横踢。

练习方法：保持基本姿势，左脚以脚掌为轴内旋成脚掌正对对手。上身旋转，右膝折叠向腹部收紧，右腿用力向攻击目标直线踢出，前移落下，成右势。

双飞踢

描述：双非其实就是左右横踢的快速组合。速度快的话，还可以三飞、四飞。

练习方法：保持基本姿势，右脚登地，身体腾空跳起，右脚、左脚快速、连贯的横踢目标。落地迅速恢复成实战姿势。