

# 金华成人跆拳道培训费用「在线咨询」

产品名称	金华成人跆拳道培训费用「在线咨询」
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：

3级为蓝红带：如果蓝色代表蓝天的话，那么红色就代表天上的太阳，太阳代表着火热和激情，代红色也代表着威胁和危险，这个带位一半蓝色一半红色，它的含义是练习都已经开始接触高级水平内容，已经有一些攻击能力了。

2级为红带：正如前面所说的那样，红色代表太阳，代表着火热与激情，但同时也代表着危险与威胁，这个带位水平的练习都已经具备一定的攻击能力，当别人看到这个带位的时候就得小心谨慎，同时对于练习者自己而言，这同样也是警告，因为对于这个带位的练习者而言，往往会产生自满和好斗的心理，认为自己已经学会了高级内容，误认为自己的水平已经很不错了，往往会出去炫耀自己的实战能力如何如何。

因此，这个带位的练习应该在练习技术动作的同时也得加强精神思想方向的修养，以跆拳道精神为工具来约束自己的言行举止，不可惹事生非、以强欺弱。

【金华博朗体育】为大家介绍：

(1) 健体：跆拳道的健体作用不言而喻。其动作的各种踢腿、手臂的上格、下截、拉伸等运动，可使幼儿的肌肉和力量得到增强，肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高，从而增强幼儿的体力和柔韧性。

(2) 启智：跆拳道可给大脑许多良好刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩，而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥，因此非常有利于发展幼儿的空间转换、形体感知等右脑功能，提高了形象思维和创造力。

【金华博朗体育】为大家介绍：

左手上格挡：从准备势开始，右臂弯曲置于腹部，留一拳距离，左臂弯曲置于右臂下，从右臂于身体空隙处上格置头顶上方，右手收回腰带部位。右手同此。上格挡用于防御一切对头部的攻击。

左手中格挡：从准备势开始，左手握拳与肩膀齐平，拳眼向正前方，右手握拳向前伸直。左手向前旋转格挡，右手收回腰带部位。右手同此。中格挡用于防御一切对胸部的攻击。

左手下格挡：从准备势开始，左手弯曲，左拳放在右肩上，右手伸直。左手向下伸直出拳，右手收回腰带部位。右手同此。下格挡用于防御从身体侧面的攻击。