

金华寒假跆拳道培训机构「多图」

产品名称	金华寒假跆拳道培训机构「多图」
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】为大家介绍劈腿：

动作规格实战姿势开始。右脚蹬地，前移至左脚。同时，右腿以髋关节为轴屈膝上提，两手握拳置于胸前；随即充分送髋，上提膝关节至胸部，右小腿以膝关节为轴向上伸直，将右腿直举于体前。右脚过头；然后放松向下以右脚后跟（或脚掌）为力点劈击，一直到前面，成实战姿势。

动作要领：1、腿尽量往高、往头后举，要向上送髋，往高起。2、脚放松往前落，落地要有控制；起腿要快速、果断。3、踝关节要放松。劈腿的主要攻击部位有头顶、脸部和锁骨。

【金华跆拳道培训】金华博朗体育为大家介绍：摆踢

描述：以脚掌攻击对手头部，但是一般比赛不常使用，只有一些高水平运动员在反击中偶尔出现。但摆踢确是重要踢法——后旋踢的基础，转身摆踢就成了后旋踢。

练习方法：保持基本姿势，右脚登地屈膝提起，左脚以脚掌为轴外旋180度，右脚向左前方伸出，用力向右侧水平出力，向前落成实战姿势。

【金华跆拳道培训】金华博朗体育为大家介绍：跆拳道基本腿法

后踢：实战姿势开始，转身后腿后撤背对对方。后移至左脚右脚蹬地后屈膝提起，右脚贴近左大腿，两手握拳置于胸前；随即左脚蹬地伸直，寒假跆拳道培训机构，右脚自左大腿内侧向后方直线踢出，力达脚跟。踢击后右脚沿原路线快速收回，成实战姿势。动作要领：起腿后上体和大小腿折叠收紧；后踢时动作延伸要长，用力延伸；转身、提腿、出脚动作连续一次性完成，不能停顿；击打目标在正后偏右。后踢动作的主要攻击部位有膝部、腹部、裆部、胸部和头面部。

金华寒假跆拳道培训机构「多图」由金华博朗体育发展有限公司提供。金华博朗体育发展有限公司（www.jhblty.com）位于一、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。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前博朗在教育、培训中享有良好的声誉。博朗取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。博朗全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。同时本公司（www.bltdpx.cn）还是从事金华跆拳道课程，金华少儿跆拳道培训，金华暑期跆拳道培训的服务商，欢迎来电咨询。