

## 金华跆拳道培训中心「在线咨询」

产品名称	金华跆拳道培训中心「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

【金华跆拳道培训】金华博朗体育为大家介绍：跆拳道基本腿法

(1) 前踢：实战姿势的基本姿势开始。右脚蹬地髋关节向左旋转，双手握拳置于体侧；同时，右腿以髋关节为轴屈膝上提。当大腿抬至水平或稍高时，关节向前送，向前顶，小腿以膝关节为轴快速向前上方踢出，力达脚尖，整条腿踮直。踢击后迅速放松，右腿沿原路线弹回，将右脚放置在左脚前面仍成实战姿势。动作要领：膝关节夹紧，小腿放松，要有弹性；往前送，高踢时往上送；小腿回收与前踢的速度一样快。主要攻击部位有面部、下颏、腹部、裆部。前踢亦可用于防守。将前踢发力部位由脚尖改换为脚跟时，前踢动作就变为前蹬动作，动作方法要点相同，只是脚的形状发生了变化

【金华博朗体育】为大家介绍：

对孩子的成果检测考级是为了检验学员的成果，体验在本级别中付出的努力与收获结果的比例。让学员清楚的知道自己学到什么，掌握到什么，自己是否具备下一阶段的条件。

能给学员一次锻炼的机会每一次考试都是学员对自我的挑战，考的不仅是学员的技术水平，还有学员的面对挑战的态度和心理素质，对考场环境的熟悉，自身个人管理以及压力的调节。

【金华博朗体育】为大家介绍跆拳道基本功内容：

1、长跑、短跑。

2、跳绳、跳高。

3、俯卧撑、仰卧起坐。

4、身体各关节柔韧。颈部、肩部、手腕、腰部、胯部、膝关节、脚踝、脚趾、横叉、竖叉。

5、腿法拳法慢速击影练习，体验身体感觉，锻炼整体协调。

6、身体自我掌击，锻炼身体的抗击打能力。(虽然说比赛有护具，老队员的横踢力量透护具，没有好的适应能力，被打2次就害怕了。)

7、力量的训练。针对自我力量的薄弱之处进行补充。

8、沙袋的训练。

9、领悟训练。

训练之后进行自我总结。