

# 金华少儿跆拳道训练馆「在线咨询」

产品名称	金华少儿跆拳道训练馆「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：腰带颜色的象征意义

绿带：绿带是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，跆拳道技术在不断完善。

绿蓝带：由绿带向蓝带的过渡带，练习者的水平处于绿带与蓝带之间。

蓝带：蓝带是天空的颜色，随着不断的训练，练习者的跆拳道技术逐渐成熟，就象大树一样向着天空生长，练习跆拳道已经完全入门。

【金华博朗体育】给初学者的一些意见和建议。

跆拳道的准备活动也正是为了使身体达到一定体温与兴奋状态。一般来讲，天气较热时，准备活动时间可短些，天冷时则相应延长，并更要注意多穿些衣服保暖。人体在激烈运动中易受伤的大多是几个主要关节，如脖子的颈关节，胳膊的肩、肘关节，腿的髋、膝、踝关节以及连结上下肢躯干的腰椎等，应将这些关节作为重点加以活动，以防发生损伤。

【金华博朗体育】为大家介绍：

跆拳道基本功是学习跆拳道必须掌握的，只有把基本功练好了，才能进行更进一步的练习。下面来看看跆拳道的基本功怎么练。

跆拳道基本功重要的就是锻炼柔韧性，需要有好的韧带，拉韧带一般会选择劈叉的方法，可以扶着支撑一点一点的压下去感到有点疼痛就保持在哪个地方，等适应了在网上一点就这样循环渐进，韧带就慢慢拉开了！

## 双脚合十

保持背部平直坐下，两脚跟靠拢，两手抓住两脚趾，使两脚内收，并大限度地贴近腹股沟，大腿内侧收缩3秒钟，放松，然后慢慢把胸部靠近脚趾，保持30秒钟以上。