

少儿跆拳道培训机构 金华少儿跆拳道 【博朗跆拳道培训】

产品名称	少儿跆拳道培训机构 金华少儿跆拳道 【博朗跆拳道培训】
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

跆拳道考级有什么好处？

【金华博朗体育】为大家介绍：

塑造坚毅性格，挫折教育

跆拳道设有十级九段，通过长期、稳定的考级，让学员常常面对挑战，培养其稳定的心理素质，培养其泰然处之的态度来面对成功与失败，面对考试结果。因为在孩子漫长的成长过程中，要面临无数的竞争和挑战，从小培养孩子挑战心和逆商，将来才能成为无畏有竞争力的人。

身体大脑并用，开发智能

参加比赛和考级，必须身体和大脑并用，跆拳道注重左右肢体的均衡训练，这样不仅能促进左右脑的平衡发育，由浅入深地刺激孩子的思维能力、记忆力、注意力、观察力、想象力、创造力等方面都能得到的提高。

【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

连踢技术

单腿连踢：同一条腿进行两次或两次以上的踢击。如：左横踢 + 左横踢。右横踢 + 右横踢。

双腿连踢：两条腿进行两次以上的踢击。如：左横踢 + 右横踢。

单、双腿连踢练好后，再发展一步就是组合技术了。

在黄带时练好单、双腿连踢非常重要。为以后组合腿打基础。

【金华跆拳道培训】金华博朗体育为大家介绍：前踢是跆拳道基本的踢法，对膝关节快速屈伸能力和膝关节四周的肌肉都是很好的锻炼。对小腿弹打速度、送髋的平衡作用很大。技术简单，所以是初学者的个腿法。根据跆拳道技术原理，跆拳道的几个基本腿法都是由前踢开发演变而来。

练习方法：1.保持基本姿势（都以左势为例），右脚登地屈膝提起，送髋、顶髋，小腿快速向前踢出，高与腰平。迅速放松弹回，成折叠状，脚轻轻落下，恢复成实战姿势。