

少儿跆拳道培训班 金华少儿跆拳道【金华博朗体育】

| | |
|------|--|
| 产品名称 | 少儿跆拳道培训班 金华少儿跆拳道【金华博朗体育】 |
| 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：

练习跆拳道包含了有氧和无氧运动，从锻炼身体的角度来看，跆拳道几乎囊括了有氧和无氧运动的所有优点！

- 1.有氧运动能促进血液的流动，使机体各个部位能够更快的获取需要的养料，因此练习跆拳道对人体心肺功能增强会大有裨益。
- 2.持久的无氧运动能促进大脑生长，提升神经递质水平，大脑的认知功能也会得到提高。

【金华博朗体育】为大家介绍：

跆拳道在于‘以礼开始’，‘以礼结束’的崇礼精神！尤其讲究“未曾学艺先学礼‘未曾习武先学德。一个懂礼貌的人品高尚的人才是好的！成功来自于一次又一次的坚持与努力！我们的教育理念：严格就是大爱，以专业的武道训练来提升练习者的体质为基础，以礼节，精神意志，团队意识行为为核心，小学是萌芽教的黄金时期，一切以学生成长为根本！这里将会是您对孩子有价值和有意义的投资！！

【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。