

金华少儿跆拳道培训怎么样 博朗

| | |
|------|--|
| 产品名称 | 金华少儿跆拳道培训怎么样 博朗 |
| 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：跆拳道现在很普及，这项运动真的很适合孩子吗？

幼儿跆拳道的普及其实有很多方面的原因，一个原因是跆拳道对场地没有什么特殊的要求，所以开课相对容易。另外，跆拳道初学的时候，学习的都是固定的步法、腿法，有统一的标准，所以入门相对容易。另外，跆拳道很有晋级性，孩子通过阶段的学习达到不同的级别，会很有成就感。

【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。

【金华博朗体育】提醒大家，跆拳道在巩固基本动作、不断提高专项素质、熟练掌握多种技术动作及组合的前提下，通过进攻、防守及防守反击的训练，逐渐培养攻防意识，为进一步提高竞技水平做好准备。另外，在此阶段还要注重作战策略意识的培养，因为作战策略意识是一名运动员走向成熟的标志，在训练中注重作战策略意识的培养与练习，对提高运动员自身的技术水平有很大的促进作用。

跆拳道步法的学习要强调的平稳的移动和快速、顺滑的落脚。跆拳道腿法的学习要强调动作的合理性，即正确的动作过程，同时加强腿法启动的隐蔽性和落脚的合理，准确的说就是后脚启动带动身体发力，禁止前脚预摆和落脚回到实战预备姿势。