

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

【金华博朗体育】为大家介绍：

练习基本功时还要注意：

强调气势，发声扬威无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。

礼始礼终，培养良好道德品质

练好基本功后要通过用行礼的方式向教练鞠躬施礼，使跆拳道者养成发自内心的行礼习惯，以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风，并培养其坚韧不拔的意识品质。

【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

侧踢：实战的基本姿势开始；右脚蹬地右腿以髋关节为轴屈膝提起，两手握拳置于体侧；随即左脚以前脚掌为轴外旋180度，髋关节向左旋转，右腿以膝关节为轴向前蹬伸，右脚快速向右前上方直线踢出，力点在脚跟。发力后没起腿路线收腿，放松，落下（原处或向前均可），再次回到实战姿势。动作要领：起腿时大小腿，膝关节夹紧；踢出发力时头肩、腰、髋、膝、腿和踝成一直线；大小腿直线踢出，原路线收回。侧踢动作的主要攻击部位有膝部、腹部、肋部、胸部和头面部。

【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。