

少年跆拳道训练馆 金华跆拳道训练馆 【金华博朗体育】

产品名称	少年跆拳道训练馆 金华跆拳道训练馆 【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：腰带颜色的象征意义

白带：白带代表纯洁，练习者没有任何跆拳道知识和基础，一切从零开始。

白黄带：练习者经过一段时间的训练，已经了解跆拳道的基本知识并学会一些基本技术，开始由白带向黄带过渡。

黄带：黄带是大地的颜色，就象植物在泥土中生根发芽一样，在此阶段要打好基础，并学地厚德载物的精神。

黄绿带：介于黄带与绿带之间的水平，练习者的技术在不断上升。

【金华跆拳道培训】金华博朗体育为大家介绍：段位 年限 年龄 考试内容（品势部份）

一段 1年半 15岁以上 太极1——7型之一，必修8型

二段 2年 16岁以上 太极1——8型之一，必修高丽

三段 3年 18岁以上 太极、高丽之一，必修金刚

四段 4年 21岁以上 太极、高丽、金刚之一，必修太白

五段 5年 25岁以上 太极、高丽、金刚、太白之一，必修平原、十进

六段 6年 30岁以上 高丽、金刚、太白、平原、十进之一，选择地跆、天拳之一

七段 7年 36岁以上 高丽、金刚、太白、平原、十进、地跆、天拳之一，选择汉水、一如之一

八段 8年 44岁以上 八段以上审查内容由世界跆拳道联合会决定

九段 60岁以上

说明 1、升段考试内容除品势外，另考核实战、威力、特技、理论。2、高段位考核内容还要审查资历与评估贡献。3、15岁以下选手达到一至三段水平，授予一品、二品、三品。

【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

(1) 前踢：实战姿势的基本姿势开始。右脚蹬地髋关节向左旋转，双手握拳置于体侧；同时，右腿以髋关节为轴屈膝上提。当大腿抬至水平或稍高时，关节向前送，向前顶，小腿以膝关节为轴快速向前上方踢出，力达腿尖，整条腿踹直。踢击后迅速放松，右腿沿原路线弹回，将右脚放置在左脚前面仍成实战姿势。动作要领：膝关节夹紧，小腿放松，要有弹性；往前送，高踢时往上送；小腿回收与前踢的速度一样快。主要攻击部位有面部、下颏、腹部、裆部。前踢亦可用于防守。将前踢发力部位由脚尖改换为脚跟时，前踢动作就变为前蹬动作，动作方法要点相同，只是脚的形状发生了变化