

金华跆拳道培训班价格 博朗

产品名称	金华跆拳道培训班价格 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：下劈

以脚掌、脚跟攻击对方的脸、肩部。分为正劈、内劈、外劈三种，一般称为劈腿，或下压腿。比赛中通常女运动员得分较高。

练习方法：保持基本姿势，右脚登地，稍前移，右脚尽量上举至头顶上方，放松落下，上身保持直立，以脚掌击打目标。轻轻落下，恢复成实战姿势。

易犯错误：1、起腿高度不够，没有往上“飘”。

2、上体过分后仰，以致不能恢复成实战姿势。 3、落地太重。

【金华博朗体育】为大家介绍：

培养积极心态，增强自信

当学员通过考级时，能够体验到成功的快乐，获得成就感，提升学员的自信心，因而提高训练的兴趣和坚持度。自信心，是孩子成长中必须具备的和保持的一种积极的心态!

学会欣赏，排除嫉妒心理

比赛过程中，好的对手，要让孩子学会欣赏，懂得欣赏是对美好事物和人的理解，技不如人是可以的，但不要嫉妒，不要内心有失落感!培养孩子健康的心性，宽广的胸怀，做一个大度、包容的人。

【金华博朗体育】为大家介绍：

跆拳道基本功是学习跆拳道必须掌握的，只有把基本功练好了，才能进行更进一步的练习。下面来看看跆拳道的基本功怎么练。

跆拳道基本功重要的就是锻炼柔韧性，需要有好的韧带，拉韧带一般会选择劈叉的方法，可以扶着支撑一点一点的压下去感到有点疼痛就保持在哪个地方，等适应了在网上一点就这样循环渐进，韧带就慢慢拉开了！

双脚合十

保持背部平直坐下，两脚跟靠拢，两手抓住两脚趾，使两脚内收，并大限度地贴近腹股沟，大腿内侧收缩3秒钟，放松，然后慢慢把胸部靠近脚趾，保持30秒钟以上。