

天门文武特色教育 武术影视学校

产品名称	天门文武特色教育 武术影视学校
公司名称	京山市武术影视学校
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖北省京山市新市镇京宋路1号
联系电话	15872972088 15872972088

产品详情

腰部力量的练习

腰部力量的练习动作就简单了很多，可以竖直站立，然后在不翘屁股的前提下尽可能向前向下摸自己的脚，或者向侧面弯够自己的小腿，这样有利于拉伸腰部，锻炼腰部肌肉，一定要做扎实了。

选择一门喜欢的武术

中国传统武术分为很多派别，有少林武术、有武当武学、也有崆峒拳法……

要练习中国传统武术，就得选择一门喜欢的，专注地练习，不可今天练一门，明天练另一门！

父母该如何帮助孩子选择正规特训教育学校/特训教育机构注意事项：如今网络信息非常发达，青少年沉迷、等现象异常严重，青少年特训学校的也屡屡发生，这其实真正的原因就是学校内部教育管理混乱，军事教官整体素质不高，随意地打骂学生，不尊重学生。评价一所的特训学校看得是内在，教育者的综合素质，学校的教育模式、教育资质，这些现象都是家长表面上无法看到的。

帮助孩子选择特训教育学校尤为重要，家长的不慎也许就是把孩子在往火坑里推，能够自己教育好孩子的就不需要借助外部的力量来约束管教孩子，若是孩子实在到了父母难以管教，确实需要借助特训教育学校来帮助父母解决孩子的难题，父母一定要慎之又慎。

刚开始接触武术的话，少儿主要以培养兴趣为主，以压腿为主，提高腿部、腰部的韧性度。6-10岁以基本功练习为主：即基本步型步法，可以通过五步拳来练习，深入巩固练习，可以训练“功力拳”、“潭

腿”，可以强化训练，文武特色教育，使弓、马、仆、虚、歇五种基本步型扎实，稳健。以后无论从事竞技武术还是传统武术方面都会有极大的帮助，动作耐看。

京山武术影视学校位于湖北省大洪山南麓，绿林起义发祥地，全国绿林武术之乡京山市境内。学校前身创建1992年8月。是一所集小学，初中，职业高中为一体的全日制艺术体育类中等专业学校。欢迎来电咨询！

天门文武特色教育-武术影视学校(推荐商家)由京山市武术影视学校提供。京山市武术影视学校（www.lulinschool.com.cn）位于湖北省京山市新市镇京宋路1号。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前武术影视学校在教育、培训中享有良好的声誉。武术影视学校取得商盟认证，我们的服务和管理水平也达到了一个新的高度。武术影视学校全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。