

# 跆拳道 以礼始 以礼终



资料图片

跆拳道练习推崇“以礼始,以礼终”的尚武精神,练习中要以“礼义廉耻,百折不屈”为宗旨,因此,可以培养人顽强果断、不屈不挠的精神,磨炼人坚韧不拔、积极向上的品质,养成礼让谦逊、宽厚待人的美德,造就人热爱祖国、勇于献身的思想,为社会和国家造就具有优秀品质的建设者。

强体防身,练就健全的体魄,跆拳道运动紧张激烈,对抗性极强,可使人强壮筋骨,提高各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力,提高

人的速度、反应、力量和耐力素质,提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性,增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习,可以学习掌握实用技击术和防身自卫的能力,为保护自身安全和维护社会主义学习真正本领。

观赏竞技,享受击打艺术的美感,跆拳道比赛或实战时,双方腿法技术在对抗中高来低往,表现得淋漓尽致,不仅给人以美的享受,还能激发人的斗志,鼓舞人奋发向上的精神,陶冶人的道德情操,跆拳道使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

跆拳道使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。礼节是跆拳道练习过程中必须具备的行为规范。练习跆拳道的人要持正确的态度,对跆拳道的历史、内容、特点、作用及教育意义有全面的了解和认识。

练习时衣着端正,头发整洁,对教练、同伴时都要体现出恭敬、服从、谦虚、互助互学的心态。谦逊和正确的言语,谦让和友好的态度,虚心和好学的作风也是跆拳道练习遵循的重要礼仪。

礼仪不只是形式上的表现,而是要发自内心地实施它,在长期练习和比赛的过程中逐渐将礼节形式转化为心理动力。最常用的礼节表示方式是向教练、同伴敬礼。

敬礼动作的具体要求是:面向对方直体站立,向前屈15度,头部前屈45度,此时两手紧靠两腿,两脚跟并拢。训练时,进入体育馆后,以端正姿势向国旗敬礼,然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼。体育馆内始终要在肃静气氛中行动;妥善保管好自己的服装及其他物品;运动过程中服装松开时,应停止运动,转身向国旗、会旗和教练同伴整理,整理好后再转回原来方向。

## 金吉鸟瑜伽 专业值得信任

拥有10家瑜伽直营店,南京城内拥有最庞大的瑜伽粉丝群体的“金吉鸟”,是一个土生土长的地产瑜伽品牌,如今更是向外埠扩张,向健身产业多元化发展壮大。在外来瑜伽品牌角逐、内部瑜伽品牌滋生的舞台上,“金吉鸟”品牌创始人周荣先生发表自己对瑜伽看法时,说得最多的依旧还是:“希望更多人了解瑜伽,练习瑜伽,在瑜伽中身心有所收获。”

周荣先生表示,“金吉鸟”品牌连锁之路行走历程中,似乎没有多么神奇和值得推崇的地方,而是以“普及瑜伽为己任”,踏踏实实以会员的需要为需要,极尽可能地为他们好好服务,让瑜伽老师能够更好地将学员带入瑜伽学习当中去。

不断提档升级的会馆环

境,心的配套设施,人性化的水循环地热系统,处处让会员觉得放松舒适,释放压力,除去硬件环境令会员满意,尤为重要是金吉鸟的师资力量过硬,都是经过权威机构系统培训,自身的形体及素质都十分优秀的瑜伽老师,且高薪聘有印度瑜伽大师驻馆授课及进行教练培训。

专业出众的“金吉鸟”十家店遍布南京各大区域,满足了会员们就近学习的便捷性。秉承古典瑜伽风格,结合现代瑜伽精髓,“金吉鸟”注重身体和精神的全面提升,全方位致力于系统、专业、唯美的瑜伽健身活动推广,清新自然地结合古典韵味的格调展开练习,使得每一处金吉鸟瑜伽会馆都成为一道靓丽的健身风景线。



## 明道瑜伽学院储备瑜伽人才



全球性金融危机的到来,令就业形势愈来愈严峻,而瑜伽行业坚挺屹立,一枝独秀。明道瑜伽倾力打造明道瑜伽学院,为瑜伽教练做储备。

明道课程时间长,保证每个人都能达到质的飞跃,学有所长。课程分为全日制班和业余班,全日制班为封闭式课程,

为期2个月左右,上午8:30至下午5:00;为了照顾很多上班族们的需求,明道还特地开设了业余班,在不妨碍正常工作的前提下,利用自己业余时间进行学习,为期2-3个月即能结业。

同时,导师上课质量很高,课程结束之后,几乎所有的学员都可以达到预期标准。明道所培训的是可以上课的老师,而不是为了培训而培训。所以,所有的培训导师都是具有丰富的教学经验、非常受学员欢迎的老师,在培训课程的过程中,所有的导师会毫无保留地把自己的经验教授给学员,学员的经验就会无形中增长很多。

此外,明道瑜伽学院100%推荐就业。学院还为每位学员建立了详细的个人档案,在学院的帮助下,截至目前为止所有毕业的学员无一例外地找到了满意的工作。由于明道培训的高质量,很多合作单位慕名而来挑选优秀的学员。

据了解,明道瑜伽学院的报名非常火爆,目前为止连6月的全日制、业余班都即将招满了。明道所用教材非常权威,并且结合专业独到的身体开发,保证每个人都能获得凤凰涅槃般的重生,焕然一新!明道初、中、高三套教材厚达300多页。

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!



# 明道专业瑜伽馆

### 五月

### 特惠活动

1 所有年卡免费加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

2 特价常温年卡1380元起(瑜伽、跳操通卡),高温年卡1690元起(顶级店、旗舰店上浮);

3 免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

## 开设内容

高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、爵士舞、普拉提、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、跆拳道、有氧拉丁、孕妇瑜伽等等

## 明道瑜伽学院招生

### 瑜伽教练员培训

所有学员可在明道  
免费锻炼一年

特惠招生,初中高级连续6800元。

品牌承诺,100%安排就业。

资深华裔导师,名额有限,报完即止。

TEL: 83209798

网址: <http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594 790486168

## 明道跆拳道班招生

1、双休日少儿班招生:年卡特惠:1200元/年(含韩国进口品牌道服一套)

2、暑期班暑期卡特惠招生:390元/2个月

专业场地、赴韩归来专业运动员授课、8年品质保证、小班上课

跆拳道地址:

## 明道专业瑜伽馆及跳操馆:

鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

山西路精品店:中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁)

新街口平价店:汉中中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)

龙江顶级店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)

TEL: 83209798

TEL: 83345936

TEL: 84780003

TEL: 86602958

聘 前台若干,气质形象佳