

跆拳道使人体所有器官都运动起来,进而锻炼身体,刺激脑细胞的发育,强化人的体力和脑力,提高人的分析力、观察力、判断力,培养人的顽强、勇敢、奋进、拼搏的信念和意志,跆拳道“以礼开始,以礼结束”的崇礼精神,让练习者从开始就养成谦逊、宽容、礼让的高尚品德和尊重师道、见义勇为的情操和忍让谦恭的美德。



跆拳道对于青少年成长的好处

健身大课堂

跆拳道极力提倡培养练习者具有高尚的道德品质,磨炼其刚强不屈的意志,健全和完美的风度以及蓬勃向上的体育精神。跆拳道运动紧张激烈,对抗性强,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、灵敏、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。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。

跆拳道比赛或实战时,观赏性强,使人能享受击打艺术的美感,双方腿法技术在对抗中表现

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,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练习的态度,要对跆拳道的历史、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、同伴时都要表现出恭敬、服从、谦虚、互助互学的心态。谦逊正确的言语,友好的态度,虚心好学的作风也是跆拳道练习者需要遵循的重要礼仪。

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。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,停止运动,转身向着国旗、会旗和教练同伴整理服装,整理后再转回原来方向。

通过跆拳道的锻炼,能够进一步培养孩子的体育兴趣,改变孩子任性、胆怯、懦弱的不良习惯,增强良好的沟通、交际能力,培养其自信、独立、团结、自强的精神。

学会跆拳道让孩子在闪展腾挪中学会保护自己,即使孤身一人受袭的情况下仍能安然脱险,达到击退来犯,保护自己的目的。
宋昱 整理



免费体验,谈感想,拿奖品,上报纸

——全城招募小读者体验知名品牌振道跆拳道

招募公告:时下,跆拳道成为许多家长和孩子热捧的健身项目,现代快报休闲周刊《公益健身》栏目联合振道跆拳道向全城招募20名4~12岁的儿童前往知名品牌振道,免费体验专业跆拳道。练练跆拳道,谈谈小感想,还有机会上报纸!凡参与此次活动者还将免费获得价值180元的振道跆拳道周卡一张,机会难得,快快报名哦!

振道:专一、专业,让家长放心

提到跆拳道,第一反应就是振道,这个专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的中国跆拳道知名品牌是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市大行宫、新街口、五台山、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、龙蟠中路、夫子庙、雨花台、莫愁湖、仙林、奥体、江宁、浦口、玄武、迈皋桥等地区拥有18家直营专业跆拳道馆,并向南京周边地区及全国其他省市发展着。专业的教学团队、精英管理团队和成熟的管理模式广受大众欢迎。值得一提的是,振道每周会有两次教练集训和教研会议,由总教练亲自督导,教研部具体负责统一培训教练和讨论教学大纲,保证振道所有直营连锁道馆教学模式统一、规范。

振道:让孩子在快乐中健康成长

练习跆拳道,不仅能够锻炼孩子的身体,还能培养孩子坚韧的意志力。难怪备受家长们的青睐。不少家长反映,孩子在振道进行跆拳



道学习后,身体反应更灵敏了,自身素质得到了提高。

振道跆拳道有一种激荡人心的武道精神:“振兴中华,道行天下”。振道的教练不仅传授给孩子们扎实的基本功、专业的跆拳道技术,还特别重视宣扬中国传统文化及跆拳道精神,促进学生性格完善和培养他们自信、自强及爱国精神,深受学生和家家长欢迎。

享专业 享优惠

除了振道这个专业的跆拳道品牌之外,静界瑜伽、风之舞少儿舞蹈也一直备受青睐,为了感谢广大市民的支持与厚爱,振道跆拳道特别推出买年卡送道服,静界瑜伽买年卡送月卡,风之舞少儿舞蹈买年卡送舞蹈服的活动。

84783633
84783635

感恩节特惠
买年卡
送道服

振道跆拳道

ZHEN DAO TEA KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生

2010年江苏省跆拳道大众赛团体第一名

常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班等

振道 就在您身边

18家直营连锁 专业权威

【总机 025-68997000】	【新街口馆 68997110】
【大行宫馆 68997101】	【奥体馆 68997111】
【鼓楼馆 68997102】	【雨花馆 68997112】
【山西路馆 68997103】	【浦口馆 68997113】
【龙江馆 68997104】	【仙林馆 68997114】
【珠江路馆 68997105】	【五台山馆 68997115】
【莫愁湖馆 68997106】	【桥北馆 68997116】
【江宁馆 68997107】	【迈皋桥馆 68997117】
【瑞金路馆 68997108】	【珠江路馆 68997118】
【夫子庙馆 68997109】	

感恩节特惠
买年卡
送月卡

静界瑜伽

JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生

南京第一家专业瑜伽会馆

常年开办: 形体瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

静界 就在您身边

19家直营连锁 专业权威

【总机 025-68996000】	【奥体馆 68996110】
【瑞金路馆 68996101】	【雨花馆 68996111】
【大行宫馆 68996102】	【浦口馆 68996112】
【新街口馆 68996103】	【仙林馆 68996113】
【山西路馆 68996104】	【石鼓路馆 68996114】
【龙江馆 68996105】	【五台山馆 68996115】
【珠江路馆 68996106】	【桥北馆 68996116】
【江宁馆 68996107】	【迈皋桥馆 68996117】
【夫子庙馆 68996108】	【莫愁湖馆 68996118】
【龙蟠中路馆 68996109】	【珠江路馆 68996119】

感恩节特惠
买年卡
送舞蹈服

风之舞

DANCING BREEZE

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生

南京第一家专业少儿舞蹈品牌

常年开办: 少儿形体舞 | 民族舞 | 中国舞等

风之舞 就在您身边

12家直营连锁 专业权威

【总机 025-68995000】	【雨花馆 68995607】
【大行宫馆 68995601】	【浦口馆 68995608】
【新街口馆 68995602】	【江宁馆 68995609】
【瑞金路馆 68995603】	【仙林馆 68995610】
【龙江馆 68995604】	【莫愁湖馆 68995611】
【奥体馆 68995605】	【珠江路馆 68995612】
【迈皋桥馆 68995606】	