

由现代快报休闲周刊《公益健身》栏目联合振道跆拳道举办的招募小读者免费体验知名跆拳道馆的活动得到了全城读者的热烈响应,11月20日下午,小读者们在家长的陪同下前往振道跆拳道馆珠江路店着实体验了一把跆拳道。总教练张长河亲自带领小读者进行跆拳道各种招式体验,真正感受了跆拳道的风采。

孩子“打”出快乐

——我刊小读者体验跆拳道活动圆满结束



累并快乐着

一进门,跆拳道馆的温度就比外面暖和,记者了解到,为了给孩子一个舒适的上课环境,馆内的地暖系统全部打开,保证孩子不着凉。换上跆拳道服的孩子显得格外精神,一个个生龙活虎,期待着体验课的开始。体验课开始后,小读者们开始有些拘谨,对招式也不熟悉,动作显得有些生硬。跆拳道讲究的就是礼数,在张教练的悉心讲解和指导下,渐渐地,小读者们放下了原先的局促,随着张教练的口令,个个神情严肃地将跆拳道动作做得有模有样:出拳、踢腿……动作刚劲有力,也越来越有跆拳道高手的范儿。

在经过几个招式的练习后,有的小读者已经气喘吁吁,一位身材较大的小读者的跆拳道服都湿了大半。但在教练热情的感染下,小读者们还没有停下来歇息的意愿。即使中途稍事休息,也还沉浸在兴奋的情绪中,期待着下一个招式的体验。而家长们看着自己的孩子穿着跆拳道服,个个专注于各种招式

的体验,在一旁乐呵呵的。

孩子、家长直呼过瘾

近一个小时的体验课程很快就结束了,孩子们已是大汗淋漓,但开心的表情丝毫看不出有任何的倦意,记者随即采访了前来体验的小读者。虹桥小学五年级的戎家浩今年11岁,在前来体验的小读者中算是年龄最大的孩子,他告诉记者:“平时比较喜欢足球、羽毛球,今天是第一次接触跆拳道,感觉虽然很累,但是很好玩,很有趣,尤其是做招式的时候,边做边喊,感到十分振奋人心!”5岁的南师大幼儿园的小朋友是个可爱的小男孩,别看年纪小,可自小就喜欢跆拳道,他的妈妈宋女士告诉记者:“自己本身就是一个跆拳道爱好者,之前练过两年的跆拳道,练习跆拳道能锻炼孩子的意志力,让孩子全面成长,所以就带着孩子过来体验一把。

而且今天陪同的教练比较细心,在练习过程中对孩子很有耐心,感觉很不错!”来自玄武门幼儿园的阮怡文已经是振道跆拳道

的小会员了,她的爸爸告诉记者:“她一直都很喜欢跆拳道,一直想练,振道跆拳道在南京的口碑比较好,孩子有自己的兴趣爱好,家长肯定会很支持。而且在这里,也能锻炼孩子的交往能力,结识些新的伙伴,看到孩子高兴,做家长的当然很开心了!”

教练谈跆拳道的好处

有关跆拳道对孩子成长的好处,振道跆拳道总教练张长河告诉记者:“孩子正在生长发育时期,跆拳道可给大脑许多良好刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩,而是空间感知、经验、类型识别等大脑功能的综合发挥,因此非常有利于发展孩子的空间转换、形体感知等,提高形象思维和创造力。同时,跆拳道推崇‘礼始礼终’的尚武精神,讲究‘未曾学艺先学礼,未曾习武先习德’。通过师生间的互敬、活动时的敬礼仪式、孩子之间的相互礼让等,让孩子们理解‘礼’的含义,知道怎样做才是‘礼’的表现!”

宋昱



**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】	【瑞金馆 68997116】
【江宁馆 68997107】	【迈皋桥馆 68997117】
【清江路馆 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: 纤体瑜伽 | 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】
【清江路馆 68996106】	【瑞金馆 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】	