



跆拳道初学者 练习秘笈

健身大课堂

时下,跆拳道是无论大人还是孩子都比较推崇的一种健身运动,尤其对于孩子来说,练习跆拳道不仅能强身健体,还能让孩子启智明礼,对于女性来说,则能够防身自卫,瘦身健美,增加自信,那么初学跆拳道的你,有什么样的练习秘笈吗?本期健身大课堂就为大家整理了一些,试试看,希望你有所帮助!

□现代快报记者 宋昱 整理

1.行礼:并步直体站立,上体前屈30度,头部前屈45度鞠躬行礼,礼毕,上体还原成立正姿势。其他如立正、稍息、坐姿等都与平时体育课中动作有区别,应向馆内教练或老生及时请教规范的动作。

2.跆拳道以礼始以礼终,练习跆拳道应注意自身行为举止,穿过分不整的衣裳进馆,或在道馆内大声喧哗、聊天说笑都是很不礼貌的行为,不应拿各种器具以及道服进行玩耍,道馆有垫子的不要穿鞋踩在上面,进出道馆时,在馆门口处应向道馆(国、道旗)行礼。

3.训练发声:跆拳道的训练过程中发声可以激励精神,提高

训练效果,同时借助发声可在一定程度上减少体力消耗,实战中的发声可以在提高个人自信的同时起到震慑对手的作用,白带新生初学时可能会感到不习惯,但应该让自己养成良好的发声习惯,以提高训练效果。

4.参加训练一开始时的行国旗道旗礼是一个重要环节,不应故意迟到,这是一种极不礼貌的行为,如有特殊情况迟到准备进队参加训练时,跑步至教练身边或能看到的,鞠躬行礼以示歉意,经教练同意后进入队参加训练;另外在训练中应将手机关闭或调至振动,如遇特殊情况需要退出训练时应向教练举手示意,经同意后再离开。

5.新生不要存有自卑或是玩世不恭的心理参加训练,因为你是新生,技术上不如老生是再正常不过的事,而且每一个老生都会经历你现在要走的过程才能成为老生,所以不要因为自己什么都做不好而感到自卑,相反要有良好的心态和意志去面对训练。

有些动作做起来不习惯或是觉得好笑是正常的,这需要你认真面对。

6.通常上完第一次训练课以后,会有腿或膝盖等部位疼的现象,这属于正常现象,最初的一个月确实需要坚持一下,但越往后你会觉得越轻松,那就是你进步的时候了。

众口皆碑的专业健身品牌自然有它被人所推崇的道理,最重要的一点就是诚信和品质。随着物质生活的提高,人们对健身的需求也越来越高,对健身培训的专业性的要求也越来越高。“振道、静界、风之舞”连锁机构由于其极好的专业口碑现已成为南京乃至全国行业之翘楚,并将继续引领专业化健身培训市场。

专业品牌 诠释诚信和品质

不同人群 品质如一

“振道、静界、风之舞”的核心竞争力就是:坚持直营连锁、不做加盟、不断提升品牌美誉度;坚持专业化、不做综合,不断提升教学及服务品质;坚持以人为本、不做独裁,打造精英团队,不断提升管理标准化。振道客户主打人群的需求是‘强身、瘦身、防身、修身’,以青少年、少儿为主,静界客户的主打人群的需求是‘健康、塑身、养生、静心’,以青成年女性为主;风之舞则定位更为精准,专为有‘纤体、自信、气质、修养’需求的3-14岁小朋友服务。所以,无论你是哪个年龄段的人,无论你是男性还是女性,都可以在‘振道、静界、风之舞’的健身机构找到你想锻炼的项目,满足你想要的塑形要求、美体要求、健康要求。

专业品牌 诚信发展

“振道、静界、风之舞”自开创以来,始终把自身的教学品质和服务品质放在重要位置,用自身的努力来服务消费者,让大家满意而来,充实而归。

目前振道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、迈皋桥地区拥有23家直营专业跆拳道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。

静界一直遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,一直专一经营“瑜伽”,通过稳步地发展,已拥有24家直营连锁。

风之舞从创立之初,就定位为专业从事少儿舞蹈机构,常年开办少儿形体、民族舞、中国舞等,并已开设了20家连锁机构。

静界 就在您身边
24家直营连锁 专业权威

办年卡 送瑜伽服

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及教练培训基地
常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

玄武区 [锁金铺 68996116] [珠江路馆 68996119] [锁金铺馆 68996121]	栖霞区 [仙林馆 68996113] [迈皋桥馆 68996117]	江宁区 [上元大街馆 68996107] [明瓦东路馆 68996120] [麒麟门馆 68996122]
台江区 [瑞金路馆 68996101] [大行宫馆 68996102] [新街口馆 68996103] [龙都中路馆 68996109] [五洲路馆 68996111]	鼓楼区 [山西路馆 68996104] [龙江馆 68996105] [珠江路馆 68996106] [五台山馆 68996115] [雨花台区 雨花馆 68996111]	秦淮区 [夫子庙馆 68996108]
鼓楼区 [奥体馆 68996110] [莫愁湖馆 68996118]	下关区 [四平路馆 68995619] [大奥地馆 68995620]	浦口区 [浦口馆 68996112]

更多分店 敬请咨询:
总机 025-68996000
教练培训 敬请咨询:
总机 025-68996103

风之舞 就在您身边
20家直营连锁 专业权威

办年卡 送舞蹈服

风之舞
FENG ZHI DANCING

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生
南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构
常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

玄武区 [珠江路馆 68996112] [神奥街馆 68995616]	鼓楼区 [龙江馆 68996104] [山西路馆 68996103]	江宁区 [上元大街馆 68995609] [明瓦东路馆 68995615] [麒麟门馆 68995618]
台江区 [大行宫馆 68995601] [新街口馆 68995602] [瑞金路馆 68995603]	栖霞区 [奥体馆 68995605] [莫愁湖馆 68995611]	下关区 [四平路馆 68995619] [大奥地馆 68995620]
雨花台区 [雨花馆 68995607]	秦淮区 [夫子庙馆 68995606] [仙林馆 68995610]	浦口区 [浦口馆 68995608]

更多分店 敬请咨询:
总机 025-68995000

振道 就在您身边
23家直营连锁 专业权威

办年卡 送道服

振道 跆拳道
ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生
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 | 教练培训等

玄武区 [锁金铺 68997116] [珠江路馆 68997118] [神奥街馆 68997120]	栖霞区 [仙林馆 68997106] [奥体馆 68997111]	江宁区 [浦口馆 68997113] [上元大街馆 68997107] [明瓦东路馆 68997119] [麒麟门馆 68997121]
台江区 [大行宫馆 68997101] [新街口馆 68997102] [珠江路馆 68997103] [新街口馆 68997110]	鼓楼区 [山西路馆 68997103] [龙江馆 68997104] [珠江路馆 68997105] [五台山馆 68997115]	秦淮区 [夫子庙馆 68997108]
雨花台区 [雨花馆 68997113]	下关区 [四平路馆 68997122] [大奥地馆 68997123]	浦口区 [浦口馆 68997112]

更多分店 敬请咨询:
总机 025-68997000