

# 哼哼哈哈！ 快快来学跆拳道



## ——“暑期运动训练营”跆拳道练起来！



第三站：跆拳道

### TIPS:

- 暑期报跆拳道培训需要注意的地方：
  1. 家长一定要为孩子选择有营业执照、有资质的培训机构。不要觉得跆拳道不具有危险性就随便报名，专业正规的机构一般都会为报名学员办理专业运动训练保险，虽然费用稍高，但训练安全有保障。
  2. 要坚持训练。一旦选择了跆拳道培训，一定要配合教练的教学，不要半途而废，否则，即便是有了一定基础，一旦中断，再学习都要从零开始。
  - 青少年学习跆拳道的好处：
    1. 强身健体：根据有关调查，国内的大多数青少年由于学习压力大、营养不均衡等因素，身体长期处于亚健康状态。跆拳道是一项体育

□小霞

跆拳道，这项颇具对抗性和竞技性的运动如此受青少年的追捧，与它的防身健体、讲求礼义廉耻、自信自强都是分不开的，本期，让我们走进跆拳道的世界，感受一下这项人气运动的独特魅力吧！

### ●你想成为跆拳道黑带吗？

在很多影视剧种，都有跆拳道这项运动的影子，尤以陶红主演的《跆拳道》最具代表性，说起来跆拳道黑带，大家都会认为是很厉害的人物，龙武精英的王经理告诉我们，很多来学习这项运动的孩子，都很喜欢武术，对武术很感兴趣，但要想成为跆拳道黑带，不是那么简单的事情。

一般来说，跆拳道修练者水平的高低，以“级”、“品”、“段”来划分。“级”分为10级至1级，10级水平最低，1级较高。一般初学者都从10级开始，也就是白带，然后依次是黄带、黄绿带、绿带、绿蓝带、蓝带、蓝红带、红带、红黑带、黑带，而通过暑期的短期培训，一般能晋升2-3级。进入黑带后，才进入“段”，段位从低到高分为一至九段，如黑带一段、黑带二段……以此类推，知道了这些，很容易就会看到跆拳道练习者的水平啦！进入黑带一段后，在腰带上除了会有段位的明示，还有名字。如果未成年选手达到一至三段水平，则授予“一品”至“三品”。

可见，漫长的跆拳道黑带之路，只有坚持，才能成为高手哦！

### ●重视礼仪的运动

跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练习虽然是双方格斗的形式进行，但是它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理，因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道运动始终倡导的“以礼始，以礼终”的尚武精神。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

### ●培养意志力的运动

在参加跆拳道培训的人群中，我们看到了今年7岁的小路，他是在妈妈的陪同下来训练的，“我周围很多同学都学跆拳道，我觉得跆拳道的道服很威武，穿上可神气了，加上每次来都能和小伙伴一起玩，所以非常喜欢来。”和小路不同，他的妈妈主要是想让孩子锻炼身体，增强体质才支持他来，在练跆拳道过程中，拉筋是非常痛苦的阶段，孩子会觉得特别辛苦，“本来觉得他太小，可能是受不了，那段时间每次回家都说好累，但练习的劲头还是很大，他说要坚持训练，才能越来越厉害，这种坚持，让我们家长也挺感动。”的确，跆拳道除了能强身健体，练习的过程，还能锻炼孩子的意志，让孩子受到潜移默化的意志力教育。

- 运动，通过训练可使学员们增强体质，提高免疫力，拥有真正的健康。
- 2. 去除懒惰：学员们除了学习跆拳道技术，更注重的是“礼仪、廉耻、克己、忍耐、百折不屈”跆拳道精神的培养，使他们尊重别人，善于学习，做好份内事，提高兴趣，促成良好习惯的养成。
- 3. 自信自强：跆拳道独特的练习方法，如呐喊、对抗等，会使他们感受发泄的快乐，从而减轻压力，增强信心，再加上与同龄人的沟通，能让孩子们找到自我，从而建立起自信，最终达到自强。
- 4. 团结合作：跆拳道训练会给他们一个和同龄人一起生活的“大家庭”氛围，使他们打开心扉，敢于接纳他人，愿意与人沟通，培养他们的团结合作精神，增强他们在团队中的生存能力。

### 现身说法

## 跆拳道让我懂得坚持就是胜利！

陈述盛辉 年龄：13岁

我是从小学四年级开始练习跆拳道的，妈妈说，主要是那时候的我体质不是特别好，不爱吃饭，还总爱生病，想着跆拳道能让我强壮一些，就带我报了一个跆拳道的暑期班。刚开始的时候，觉得挺新鲜的，因为男孩子嘛，本来就喜欢打打闹闹，觉得自己挺酷的，等练到拉筋阶段的时候，感觉真是太痛苦了，每次回家都特别累，但又很喜欢这项运动，我就咬牙坚持着，因为教练

说了，过了这个阶段，才能越来越厉害，果然，坚持一段时间之后，我真的有了很大的进步，动作更到位了，腿也踢得更高了，通过练跆拳道，我真体会到了，什么叫“坚持就是胜利”！

通过三年的学习，妈妈想让我增强体质目的肯定是达到了，我变得结实健壮了许多，做什么事情，也更懂得了坚持，而且，我已经从刚开始练习的白带，练到了如今的红黑带，今年暑期，拿到黑带是我的目标，为我加油吧！

## “2015暑期运动训练营”等你来参加

“2015暑期运动训练营”将持续二十天，在这段时间里，齐鲁晚报都市消费健身版将陆续对时下最被推崇的健身项目进行报道，一期一个主题，每位对健身减肥有兴趣的读者都可以根据需求选择适合自己的健身方式，尤其是正在放暑假的学生，通过运动，度过一个健康快乐的暑期吧！报名电话见下表商家。

### ★报名时间：7月3日—7月26日

## “2015暑期运动训练营”合作商家优惠一览

游泳班培训一览						
指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话	
济南平海健身游泳俱乐部	促进身体协调性，让体型变得更加匀称。是全身性项目，对人体的柔软、心肺功能都很好，还可增加抵抗力、免疫力，起到减肥作用。	暑期班7-55岁之间；幼儿班5-7岁之间，身体健康，不恐水，协调能力强。	暑期班13节课560元，赠送泳帽、水袖、背包。 幼儿班15节课600元，赠送泳帽、浮漂、背包泳镜。	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552	
银座健身槐荫店暑期游泳班		6-16岁	1480元/期	济南经四路九路海右重华B1	88010000	
减肥类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
银座健身	暑期青少年减肥训练营	减脂、塑型、培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	千元特惠礼	济南泺源大街索菲特大饭店6楼	86150000 86022222
英派斯健身全民馆	学生暑期私教套餐	减脂、塑型一对一训练模式、专业训练、饮食计划，塑造完美体型	16岁以上学生、学业繁重造成身体肥胖、体态不良，想塑造完美体型者	千元优惠礼	济南市经十路19166号全民健身中心二楼	88972999 88973999
操课类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
龙武精英跆拳道散打俱乐部	跆拳道培训	瘦身兼防身、还有减压作用	所有6岁以上的人群	凭此信息报暑期年卡卡赠送400元月卡一张	泉城广场馆；舜耕山财馆；工人新村馆；经七路馆；浆水泉路馆；奥体中路馆。	66813989 15063353888
龙武精英跆拳道散打俱乐部	散打防身术培训	瘦身兼防身、防身效果明显	12岁以上的所有人群	同上	同上	同上

## 参与商家报名电话——85196368

## 漫漫长假，

## 武动一下！

放暑假了，如何度过一个欢乐又有意义的假期，成为广大家长与孩子共同关心的问题。

笔者获悉，龙武精英跆拳道散打俱乐部针对放假的同学开设了集健身、防身、瘦身于一体的暑期班，精品课程有跆拳道、散打、防身术、体育艺术高考培训等，为所有学员办理正规训练保险。该俱乐部全国有十五家分店，十年培训经验，专业的教练团队，师资信誉更有保障！

报暑期卡赠送全套服装器械与保险。为了回馈广大晚报读者，凡持本广告报名的顾客，立赠400元月卡一张！

◆地址：泉城广场馆；舜耕山财馆；工人新村馆；经七路馆；浆水泉路馆；奥体中路馆。

◆咨询报名电话：0531-66813989 15063353888

# 登报送祝福 情重面子足

**订版电话**  
85196380  
Email:411767782@qq.com

## 送礼就送祝福语

本栏目每周五在《都市消费》版面刊登，扫旁边“二维码”加入“码帮”，按要求完成积分兑换，致电订版电话，预约免费刊登您的祝福心愿。

扫这里！  
加入码帮，积分兑换  
齐鲁晚报官方微信二维码



### 友情祝福



亲爱的椰子：恭喜你喜为人妇，祝福你婚姻美满，期待你快点生娃，当妈之前能成为一个女博士。

彤彤

### 真爱祝福



美丽可爱的刘如意：谁都可以说爱你，但不是谁都可以等你，我在等你嫁给我！

刘玉春

### 真爱祝福



亲爱的老婆：那年、那天、那一刻，我们相知、相爱、人生的一半旅程，能够遇到你这个人，真的是老天赐给我们最好的礼物！我们会一直幸福的走下去，我会让你幸福一辈子！你是我心中的公主，老婆，我爱你！

赵建超

### 成长祝福



小苹果：宝贝来自天上，飞到爸妈心上，祝你快乐成长，永远伴你身旁。

爱你的家人

### 真爱祝福



王奥维新张萌：新婚快乐！祝你们的生活甜蜜甜！

爱你们的家人

**英派斯健身**  
INPOLICE TOTAL FITNESS

**减肥奇效的时刻**  
英派斯塑身营开营啦！

快快加入塑身营！让脂肪随我们的激情一起燃烧吧……

今年英派斯新推出晚间塑身营，  
解决您没有时间参加全天塑身营的烦恼  
18:00-20:00 让你轻松“享”瘦生活！

**想挑战自己吗？**  
英派斯健身东环国际广场预售盛大启幕  
现招聘前台 20 名，会籍顾问 60 名，私人教练 30 名，团课教练 20 名！  
给自己一个挑战高薪的机会！！  
应聘热线：13290331808 贾经理

**聘**

咨询电话：0531-88972999 58563659

**平海健身游泳馆**  
暑期游泳班火爆招生中

平海健身游泳俱乐部一直是济南游泳运动队的传统选拔训练基地，曾经培养了许多游泳人才，拥有一批教学经验丰富、专业技能过硬的教练员队伍。泳池为五道二十五米标准泳池，采用最先进的进口泳池专用配套水处理，全程实现臭氧消毒，全年度泳池恒温，全程不限时提供热水淋浴。

**平海游泳馆暑期优惠政策**

1. 幼儿班：（5-7岁）15节课600元  
赠送装备泳帽、浮漂、泳镜、背包  
培训周期：  
第一期：6月29日~7月13日；  
第二期：7月15日~7月29日；  
第三期：7月31日~8月14日；  
第四期：8月16日~8月30日；  
培训时间：  
9:30-11:00；15:30-17:00
2. 暑期班：13节课550元  
（送装备泳帽、水袖、背包）  
年龄7岁半以上儿童及成年  
培训周期：  
第一期：6月25日~7月7日；  
第二期：7月8日~7月20日；  
第三期：7月21日~8月2日；  
第四期：8月3日~8月15日；  
第五期：8月17日~8月29日；  
培训时间：  
8:30-10:00；10:30-12:00；13:30-15:00；  
15:30-17:00；17:00-18:30；

曾获奖誉：  
2012年“黄亭杯”济南市少儿比赛团体第三名  
2013年“吉祥杯”济南市游泳比赛团体第一名  
2014年 济南市游泳锦标赛团体第一名

地址：英雄山路93号泉景四季花园游泳馆  
电话：0531-82567553；82567552；89115833  
乘4，27，35，K52，64，65，67，76，88，K93，203路公交车至四季花园站下车即到  
网址：WWW.pinghaiclub.com Email: pinghaiclub@sina.com