

# 舞动跆拳道 尚武更重礼



## ——“暑期运动训练营”跆拳道练起来！



### 第三站：跆拳道



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、讲求礼仪廉耻、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！

□小霞

#### >>关于跆拳道中的礼仪

跆拳道是讲求礼仪的运动，是跆拳道基本精神的体现，为什么一项运动却能体现礼仪呢？跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都是以提高技艺和磨练意志品质为目的，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。而这一点，恰恰是很多家长让孩子学习跆拳道的初衷。

#### >>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重、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，做好分内事，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，能让他们找到自我，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。

### TIPS

#### 暑期报名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。

#### 相关链接

#### 你想成为跆拳道黑带吗？

一般来说，跆拳道修炼者水平的高低，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！

#### 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，想着练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，感觉真是大痛苦了，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的目的肯定是达到了，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！

#### “2014暑期运动训练营”合作商家优惠一览

| 操课类培训一览     |   |                                       |                                       |                     |   |                         |
|-------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|-------------------------|
| 训练类别        | 指定商家                                      | 特点                                    | 适合人群                                  | 优惠活动                | 地址                                      | 报名电话                    |
| 跆拳道培训       | 龙武精英跆拳道散打俱乐部                              | 瘦身兼防身、还有减压作用                          | 所有5岁以上的人群                             | 凭此信息报暑期年卡赠送400元月卡一张 | 泉城广场馆；舜耕山附馆；工人新村馆；经七路馆；浆水泉路馆；水屯路馆；奥体中路馆 | 66813989<br>15063353888 |
| 散打防身术培训     | 龙武精英跆拳道散打俱乐部                              | 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                      |
| 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                                    |                         |
| 山东省体育中心游泳馆  | 促进身体协调性，让体型变得更加匀称。                        | 初级少儿班6周岁以上，身体健康；成人初级班、提高班             | 成人1300元，学生1000元（送水镜一副、泳帽一顶、初学者送浮漂一副）。 | 济南市经十路20286号        | 82072182<br>82072181                    |                         |
| 济南平海健身游泳俱乐部 | 是全身性项目，对人体的柔韧、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7-50岁之间；幼儿班5-7岁之间，身体健康，不恐水，协调能力正常。 | 报名可获赠（泳衣、泳帽、浮漂、背包）和游泳票2张，暑期票530元/期    | 英雄山路93号四季花园游泳馆      | 82567553<br>82567552                    |                         |
| 英派斯健身大明湖馆   |   | 6岁以上儿童，想提高游泳水平者                       | 两期连报享受商家优惠，580元/期                     | 济南市少年路2-6号          | 86089666<br>86089777                    |                         |
| 银座健身槐荫店     |   | 6-16岁                                 | 1480元/期                               | 济南经四纬九路海石重华B1       | 88010000                                |                         |
| 减肥类培训一览     |   |                                       |                                       |                     |   |                         |
| 训练类别        | 指定商家                                      | 特点                                    | 适合人群                                  | 优惠活动                | 地址                                      | 报名电话                    |
| 暑期青少年减肥训练营  | 银座健身                                      | 减脂、塑形、培养健康的生活习惯和自我管理能力                | 青少年                                   | 千元特惠礼               | 济南历源大街索菲特大饭店8楼                          | 86150000<br>86022222    |
| 塑身训练营       | 英派斯健身大明湖馆、英派斯健身全民馆                        | 减脂、塑形一对一训练模式、饮食一对一设计，减脂肪的同时增强个人体质     | 肥胖人群、对体型不满意，想塑造完美体型者                  | 千元优惠礼、健身大礼包         | 济南市少年路2-6号                              | 86089666<br>86089777    |

参与商家报名电话：85196368

#### 华人之光 闪耀全球

秉持「爱自己=爱地球」精神的美容教主牛尔亲研品牌再获国际肯定，不仅以「NARUKO茶树痘粉刺调理系列」与「NRK手绘插图风格面膜系列」双料入围【2014年IPDA国际包装设计大奖-最佳开架脸部保养商品包装设计】殊荣，最后更以NARUKO茶树痘粉刺调理系列一举夺得大奖，让全世界再次见证华人之光于国际大放异彩！

牛尔亲研品牌 NARUKO  
荣获纽约 IPDA 国际包装设计大奖  
为华人品牌再树里程碑



NARUKO茶树痘粉刺调理系列

## NARUKO 牛尔亲研

NARUKO品牌创办人牛尔相信，真正的美丽不仅止于外在的展现，更是内里的蕴涵以至对环境的情感。承袭「环保爱地球」的精神，品牌幕后设计推手—艺术总监林伯乐为茶树系列创造简洁澄澈的瓶身，摒弃多余装饰，仅以清新中性深绿基调，映衬素净纯白瓶盖，绿白相映剔透成趣，仿佛穿透葱郁林荫的微光徐风，为视觉捎来一丝沁凉快意，让盛夏保养常见的燥热肤况也能瞬间消暑降温。



一年一度的IPDA国际包装设计大奖（IPDA, International Package Design Awards）被誉为国际美容产业“奥斯卡”，令人倍感振奋的是，纽约时间6月11日午后的颁奖典礼传出喜讯，牛尔亲研「NARUKO茶树痘粉刺调理系列」以其充满禅意的盒内图纹、纸盒反转再利用设计，将保养层次从肌肤质感的变化，延伸至视觉与心灵层面的幸福感动，获得评审一致青睐勇夺2014年IPDA「最佳开架脸部保养商品包装设计」殊荣，再度向海内外展现华人原创设计极具内涵、以人与环境为本的创作理念！



IPDA国际包装设计大奖

### 减重奇求的时刻

健康好身材，减肥、塑身，就到英派斯！

- 《超级减肥王》济南独家合作伙伴；
- 国内最专业的运动减肥品牌；
- 丰富的绿色减肥经验，卓越的减肥塑身效果；
- 40多期成熟的减肥塑身营运作经验！

报名电话：0531-86089666 88972999

英派斯暑期游泳班火热招生中！快快报名吧！！  
报名电话：0531-86089666 86089777

健身教练培训热招，100%推荐就业！  
限额20名，如名额报满请耐心等待下期，敬请把握时机！  
咨询热线：王老师：0531-66599117 13605415775  
地址：济南市经十路19066号全民健身中心二楼英派斯健身

因俱乐部发展需要，现招聘店长、训练经理、销售经理、团课教练、私人教练、前台文员、客服专员、销售顾问、销售助理、游泳教练、维修、市场策划。详询：81911389

### 暑期游泳培训班 团报 总动员

暑期游泳培训班：

招生范围：7岁以上入学儿童，青少年或成人。  
学员要求：身体健康，感统和协调能力正常。  
课程设置：13节/期，90分钟/节，连续13天培训无缺课，承诺包教包会。如有缺课，可兑换当期泳票。  
活动赠品：游泳培训装备全套（含精美泳衣或泳裤、硅胶泳帽、浮漂、背包共4件）。

培训日期：  
第三期：8月1日—8月13日；第四期：8月15日—8月27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 19:00-20:30

暑期幼儿游泳培训班：

招生范围：5-7岁之间幼儿。  
学员要求：身体健康，感统和协调能力正常。  
课程设置：15节/期，90分钟/节，连续15天培训无缺课，承诺包教包会。如有缺课，可兑换当期泳票。  
活动赠品：游泳培训装备全套（含精美泳衣或泳裤、硅胶泳帽、浮漂、泳镜和喜洋洋背包一个，共5件）。

培训日期：  
第四期：7月31日—8月14日；第五期：8月16日—8月30日  
培训时间：9:30-11:00 15:30-17:00

8月开放上午游泳场次：8月通游卡 299元/月/人  
8:30-10:00, 10:30-12:00  
(特惠活动卡仅限100张)

现在报名：  
送游泳装备礼包，  
另赠年度游泳票2张  
(价值80元)

数量有限，送完为止！

咨询电话：82567553 82567552  
地址：英雄山路93号四季花园小区内（泳客出入请走北消防通道）  
乘车路线：4、27、35、K52、64、65、67、76、88、K93、203四季花园站下车即到。