

冠军榜样带热跆拳道

《黑客帝国》和《霹雳娇娃》，曾让跆拳道红极一时，并与时尚联系在一起。而在北京奥运会期间，被称作“钰娇龙”的吴静钰获得了跆拳道奥运会冠军，榜样的力量，更是让跆拳道再次成为南京青少年们关注的一项热门运动。



跆拳道奥运会冠军吴静钰成为偶像 资料图片

南京有 30 家道馆

据了解，目前，在中国跆拳道正式注册的个人会员达到了近3万人，在南京，1999年出现第一家跆拳道馆——长青跆拳道馆，而目前，跆拳道道馆数量就达到了30多家，其中，专业经营跆拳道这一个项目的道馆超过10家，这还不包含暑期旺季时由一些院校举办的跆拳道兴趣班。业内人士介绍说，跆拳道运动真正开始在中国风行，应该是2000年悉尼奥运会陈中夺得金牌以后，这项本身就根植于社会的运动项目，一下子在全国特别是青少年当中迅速流行开来，一些电视剧中出现大量的关于跆拳道的片段，2006年开始，南京也

出现了振道等专业连锁规模的道馆。

“前几年跆拳道大热的时候，南京城里随处可见身着白色道服的青少年。”明道跆拳道馆一位资深教练不无感慨地说。北京奥运会期间，跆拳道再次成为南京一项热门的健身运动，针对暑期市场，振道、明道等道馆都给予了专门的优惠，而明道的暑期少儿班则加强了教练的力量。

跆拳道有“道”

这个舶来之品为什么如此具有吸引力，到底是什么东西，让人们热爱和喜欢？振道跆拳道馆总教练张长河认为，主要是在于跆拳道有“道”，跆拳道运动作为奥林匹克运动中的一项，推崇

“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中以礼仪廉耻、百折不屈为宗旨。其核心的价值观，完全和奥林匹克运动的核心价值观一样，可使练习者学会并在实践中去体会“尊重、礼貌、克己、百折不挠和勇往直前”。

什么是跆拳道的“道”？有人认为“道”就是指方法和道理；也有人说，“道”是指修身之道。很多人举出这样的例子，邻居家的淘气小子最近变得懂礼貌、有教养，原因是去练习了跆拳道；这个消息很快被许多望子成龙的人传颂，结果跆拳道馆人满为患。一些早期的跆拳道大师，把中国儒家的忠孝、礼仪、廉耻、克己等，仁义礼智信等赋予“道”的内容。

快报记者 黄建军

小贴士

跆拳道运动的起源

跆拳道古称跆拳道、花郎道，是起源于古代朝鲜的民间武艺。早在公元688年，新罗王国统一了朝鲜，经济繁荣，百业兴旺，建立了一种“花郎制度”。到真兴王时，便创立了“花郎道”。花郎道是花郎制度的组织形式，即将年轻人组织到一起进行武艺锻炼。第二次世界大战后，从异国他乡回归故土的朝鲜人也将各国的武道技艺带回本国，逐渐与跆拳道融为一体，形成了现在的跆拳道体系。

1955年，正式称朝鲜的自卫术为“跆拳道”。1961年9月，韩国成立了跆拳道协会，后更名为跆拳道协会，并成为全国运动会正式竞赛项目。1966年，第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立。1973年5月，在汉城成立了世界跆拳道联合会。1975年，“世界跆拳道联合会”（简称世界跆联）被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年，国际奥委会正式承认世界跆联。1988年，跆拳道在韩国汉城奥运会首次亮相后，为了适应国际重大比赛，跆拳道的技术在不断地变革和发展。

迄今为止，世界跆联已有144个会员国，6500多万爱好者参加练习。

瑜伽之星

让瑜伽融入生活



姓名:牛敏
职业:瑜伽教练

牛敏是美伽瑜伽会馆的资深教练，体育专业毕业，自幼习练舞蹈，从事舞蹈编排工作。

2000年开始研习瑜伽，师从多位国内外知名瑜伽大师，其间系统学习了瑜伽理论：《瑜伽经》、《哈他瑜伽之光》、生理学和解剖学及其在瑜伽练习中的应用、瑜

伽和现代心理学、瑜伽教学法、清洁法、呼吸控制法和体式等，学成后从事教学工作，并培养出多名优秀的瑜伽导师。潜心研究西方香薰瑜伽之五感疗法，秉承东方印度瑜伽真谛的香薰瑜伽，将印度舞蹈元素运用于瑜伽体位法的瑜伽舞蹈，培训于医科大学经络、穴位、推拿、保健，融入印度瑜伽体位中的经络瑜伽，相继研制并开发出新颖特色课程。十余年丰富的教学经验，体式功底深厚，瑜伽风格高雅柔美，授课严谨，指导会员细致耐心、认真准确。静中有动，柔中带刚。沿袭了印度最本质的瑜伽认识及方法，结合了对现代瑜伽的感悟，总结出了平实具体的瑜伽理论和科学有效的实践课程。

五台山倡导冬季游泳健身

为祝贺成为江苏省首家通过国家级权威体育认证机构认证的单位，五台山游泳跳水馆将于8月30日-9月2日隆重举行“泳动健康、共享团圆”优惠酬宾活动，届时冬季半年卡、年卡等多项卡种全面优惠，并有精美礼品赠送！

五台山倡导冬季游泳健身价值比夏季更高，是冬季室

内运动的首选。标准的水质、先进的安全保障设施和规范化的服务，五台山游泳跳水馆是您四季游泳的最佳选择！据该馆负责人介绍说，五台山游泳跳水馆长训班常年招生，主教练为培养过全运会、世界杯优秀运动员的资深教练。少儿游泳队曾在南京市19届体育运动会中取得了8金、10银、3铜！

聘

本店诚聘
技师 服务员 保洁员 若干
(以上人员均包食宿)

应聘电话: 84464580 / 15951810110 联系人: 陈经理

水行堂足部保健会所
Shui Xing Tang foot massage rendezvous
地址: 南京丰富路42号(朗诗熙园)

水行堂

预约电话: 84464545 / 84464580

凭此广告在水行堂做任意保健项目可享受7.5折(有效期至2008年9月14日止)

YOGA 专业教学 贴心服务 轻松消费

静界瑜伽
http://b391560.xici.net

南京第一家专业瑜伽会馆
南京瑜伽行业最值得信赖品牌

★常年开设:
经典瑜伽、纤体瑜伽、办公瑜伽、静心瑜伽、流瑜伽
养生瑜伽、高温瘦身瑜伽、肚皮舞等专业及特色课程

★另开设:
企业团体瑜伽培训、活动策划及表演、会务服务等

年卡惊爆价 1990元
(年卡原价: 2990元)

月卡惊爆价 490元
(月卡原价: 880元)

【山西路馆 83207858】山西路67号世贸中心A座15A03
【大行宫馆 84650787】中山东路218号长安国际中心1801
【新街口馆 84469616】淮海路36号金淮海商务中心7008
【龙江馆 86371848】草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
【江宁馆 51195848】东山镇上元大街518号绿野大厦1001

静界瑜伽教练班特惠招生!
初中高级瑜伽教练连读: 特惠 5800元, 学生再特惠 1000元!
学制: 全日制两个月、周末班及业余班四个月
师资: 10年教龄资深瑜伽导师
证书: 国际瑜伽师协会认证

专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

强身 瘦身 防身 礼仪 自信 TAE KWON DO

振道跆拳道
http://b883456.xici.net

传统跆拳道九大门派之一
南京跆拳道行业最值得信赖品牌

常年开办: 少儿班、青少年班、成人班、VIP私教班
常年开设: 跆拳道礼仪、套路、竞技实战、特技表演、双节棍
女子防身术等专业及特色课程

另提供: 企业学校团体培训、活动策划及表演、会务服务等

年卡惊爆价 1990元
(年卡原价: 2990元)

月卡惊爆价 390元

大行宫馆 84653318
太平南路2号日月大厦202

南大馆 83317818
汉口路22号南京大学游泳馆3楼

龙江馆 86224858
草场门大街101号文荟大厦19楼A座

江宁馆 51195648
东山镇上元大街518号绿野大厦1002

**一流道馆、四家直营连锁
统一规范、专业教练团队**