

跆拳道 以礼始 以礼终



资料图片

跆拳道练习推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中要以“礼仪廉耻，百折不屈”为宗旨，因此，可以培养人顽强果断、不屈不挠的精神，磨炼人坚韧不拔、积极向上的品质，养成礼让谦逊、宽厚待人的美德，造就人热爱祖国、勇于献身的思想，为社会和国家造就具有优秀品质的建设者。

强体防身，练就健全的体魄，跆拳道运动紧张激烈，对抗性极强，可使人强壮筋骨，提高各关节的灵活性及肌肉的伸展性和收缩能力，提高

人的速度、反应、力量和耐力素质，提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习，可以学习掌握实用技击技术和防身自卫的能力，为保护自身安全和维护社会正义学习真正本领。

观赏竞技，享受击打艺术的美感，跆拳道比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来低往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，还能激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，跆

拳道使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。礼节是跆拳道练习过程中必须具备的行为规范。练习跆拳道的人要持正确的态度，对跆拳道的历史、内容、特点、作用及教育意义有全面的了解和认识。

练习时衣着端正，头发整洁，对教练、同伴时都要体现出恭敬、服从、谦虚、互助互学的心态。谦逊和正确的言语，谦让和友好的态度，虚心和好学的作风也是跆拳道练习遵循的重要礼仪。

礼仪不只是形式上的表现，而是要发自内心地实施它，在长期练习和比赛的过程中逐渐将礼节形式转化为心理动力。最常用的礼节表示方式是向教练、同伴敬礼。

敬礼动作的具体要求是：面向对方直体站立，向前屈15度，头部前屈45度，此时两手紧靠两腿，两脚跟并拢。训练时，进入体育馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼。体育馆内始终要在肃静气氛中行动；妥善保管好自己的服装及其他物品；运动过程中服装松开时，应停止运动，转身向国旗、会旗和教练同伴整理，整理好后再转回原来方向。

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来，以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体，引领了瑜伽健身时尚，推动了南京瑜伽健身风潮，现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽，将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中，凭借雄厚的师资力量，我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼！

明道专业瑜伽馆

1 所有年卡免费赠送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

2 特价常温年卡1380元起（瑜伽、跳操通卡），高温年卡1690元起，（顶级店、旗舰店上浮）；

3 免费体验进行中，电话预约体验相应门店课程，让您亲身感受大师级教练水平

五月
特惠活动

开设内容

高温瑜伽、芳疗瑜伽、办公瑜伽、理疗瑜伽、养身瑜伽、瘦身瑜伽、踏板、爵士舞、普拉提、活力有氧、肚皮舞、形体舞蹈、跆拳道、有氧拉丁、孕妇瑜伽等等

明道瑜伽学院招生

瑜伽教练员培训

所有学员可在明道
免费锻炼一年

特惠招生，初中高级连续6800元。

品牌承诺，100%安排就业。

资深华裔导师，名额有限，报完即止。

TEL: 83209798

网址：<http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594 790486168

明道跆拳道班招生

- 双休日少儿班招生：年卡特惠：1200元/年（含韩国进口品牌道服一套）
- 暑期班暑期卡特惠招生：390元/2个月

专业场地、赴韩归来专业运动员授课、
8年品质保证、小班上课

跆拳道
地址：

鼓楼旗舰店：中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼

山西路精品店：中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座（宏图三胞旁）

新街口平价店：汉中路129号江苏职工医科大学9楼912室（金鹰旁）

龙江顶级店：龙园西路5号4楼（龙江体育馆对面）

聘 前台若干，气质形象佳

TEL: 83209798

TEL: 83345936

TEL: 84780003

TEL: 86602958

金吉鸟瑜伽 专业值得信任

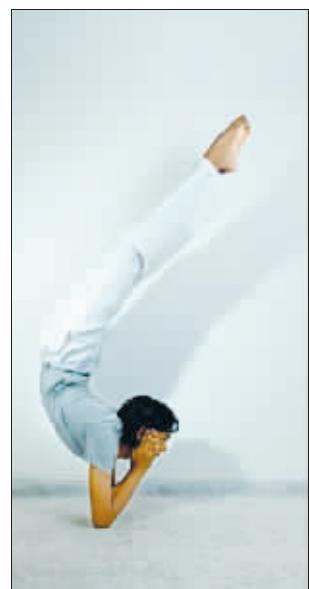
拥有10家瑜伽直营店，南京城内拥有最庞大的瑜伽粉丝群体的“金吉鸟”，是一个土生土长的地产瑜伽品牌，如今更是向外埠扩张，向健身产业多元化发展壮大。在外来瑜伽品牌角逐、内部瑜伽品牌滋生的舞台上，“金吉鸟”品牌创始人周荣先生发表自己对瑜伽看法时，说得最多的依旧是：“希望更多人了解瑜伽，练习瑜伽，在瑜伽中身心有所收获。”

周荣先生表示，“金吉鸟”品牌连锁之路行走历程中，似乎没有多么神奇和值得推崇的地方，而是以“普及瑜伽为己任”，踏踏实实地以会员的需要为需要，极尽可能地为他们好好服务，让瑜伽老师能够更好地将学员带入瑜伽学习当中去。

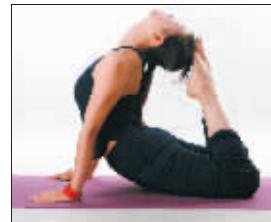
不断提档升级的会馆环

境，心的配套设施，人性化的水循环地热系统，处处让会员觉得放松舒适，释放压力，除去硬件环境令会员满意，尤为重要的是金吉鸟的师资力量过硬，都是经过权威机构系统培训，自身的形体及素质都十分优秀的瑜伽老师，且高薪聘有印度瑜伽大师驻馆授课及进行教练培训。

专业出众的“金吉鸟”十家店遍布南京各大区域，满足了会员们就近学习的便捷性。秉承古典瑜伽风格，结合现代瑜伽精髓，“金吉鸟”注重身体和精神的双重提升，全方位致力于系统、专业、唯美的瑜伽健身活动推广，清新自然地结合古典韵味的格调展开练习，使得每一处金吉鸟瑜伽会馆都成为一道靓丽的健身风景线。



明道瑜伽学院储备瑜伽人才



为期2个月左右，上午8:30至下午5:00；为了照顾很多上班族们的需求，明道还特地开设了业余班，在不妨碍正常工作的前提下，利用自己业余时间进行学习，为期2-3个月即能结业。

同时，导师上课质量很高，课程结束之后，几乎所有的学员都可以达到预期标准。明道所培训的是可以上课的老师，而不是为了培训而培训。所以，所有的培训导师都是具有丰富的教学经验、非常受学员欢迎的老师，在培训课程的过程中，所有的导师会毫无保留地把自己的经验教授给学员，学员的经验就会无形中增长很多。

此外，明道瑜伽学院100%推荐就业。学院还为每位学员建立了详细的个人档案，在学院的帮助下，截至目前为止所有毕业的学员无一例外地找到了满意的工作。由于明道培训的高质量，很多合作单位慕名而来挑选优秀的学员。

据了解，明道瑜伽学院的报名非常火爆，目前为止连6月的全日制、业余班都即将招满了。明道所用教材非常权威，并且结合专业独到的身体开发，保证每个人都能获得凤凰涅槃般的重生，焕然一新！明道初、中、高三套教材厚达300多页。