

KTA TAEKWONDO

แนะนำหนังสือ





ที่อยู่: ตั้งอยู่ที่ ตลาดชัชวาล คลอง 7 ลำลูกกา
ปทุมธานี

โทรศัพท์: 064-759-0180

เว็บไซต์: www.KTA-Taekwondo.com

อีเมล: info@KTA-Taekwondo.com

Facebook: @KTATaekwondoAcademy

Line Official: @KTA_Taekwondo

ดัชนี

- 1 เด็กและเทควันโด
- 2 สิ่งที่คุณคาดหวังจาก KTA เทควันโดโปรแกรม
- 3 เด็กมีความมั่นใจคือเด็กมีความสุข
- 4 การป้องกันการข่มเหงรักแถ
- 5 ศิษย์เก่าที่ผ่านการฝึกเทควันโด
- 6 เทควันโด
- 7 ประโยชน์ของการฝึก KTA เทควันโด
- 8 สถานที่ออกกำลังกายของคุณ, ของชุมชนของคุณ ,พื้นที่ของคุณ
- 9 การเริ่มต้นง่ายๆ
- 10 ประโยชน์ของเทควันโดสำหรับเด็ก
- 11 เหตุผลที่ควรเรียนเทควันโด
- 12 ระบบสีเข็มขัดเทควันโด
- 13 คำปฏิญาณของเทควันโด
- 14 5 หลักคำสอนเทควันโด (5 จรรยาบรรณ)
- 15 ประวัติของเทควันโด
- 16 คำถามที่พบบ่อยสำหรับเทควันโด
- 17 การดูแลและการทำความสะอาดชุดเทควันโดและเข็มขัด

1

เด็กและเทควันโด

ในฐานะผู้ปกครองคุณจะประหลาดใจกับความก้าวหน้าของศิลปะการต่อสู้ของบุตรหลาน และสิ่งที่พวกเขาเป็น สามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้

เด็กทุกคนแตกต่างกันพวกเขาทั้งหมดมีลักษณะร่างกายและความสามารถทางกายภาพที่ไม่ซ้ำกัน เด็กยังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและมีการเรียนวิธีควบคุมร่างกายของพวกเขาในระหว่างและหลังการเติบโตอย่างรวดเร็วอย่างต่อเนื่อง

ไม่ใช่เด็กทุกคนจะเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุดในกลุ่มของพวกเขาและมีหลายคนที่ไม่ได้เข้าร่วมแม้จะอยู่ในกลุ่มกีฬา ซึ่งมันไม่สำคัญ

KTA เทควันโดไม่ใช่กิจกรรมกลุ่มหรือแม้แต่กีฬาแต่อย่างไรเลย มันคือการฝึกเพื่อชีวิตและจะเตรียมการบุตรหลานของคุณให้เป็นอย่างนั้น

KTA เทควันโดโปรแกรมเป็นทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับบุตรหลานของคุณ นี่คือช่วงอายุที่มีการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

กิจกรรมที่พวกเขาทำในช่วงเวลาตอนต้นของชีวิตวัยหนุ่มสาว(วัยรุ่น)ของพวกเขา จะกำหนดพื้นฐานสำหรับอย่างอื่นที่จะมาในอนาคต ชั้นเรียนของเรามั่นใจว่าพวกเขามีสิ่งที่ดีที่จะทำมัน

โปรแกรมของเราจะสอนโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเทควันโดที่ได้รับการรับรองว่ามีประสบการณ์ด้านการเรียนการสอนและการโต้ตอบกับเด็ก พวกเขารู้วิธีการปรับแนวทางของพวกเขาให้กับเด็กของแต่ละคนเมื่อใดก็ตามที่จำเป็น และวิธีการที่มักจะทำให้พวกเขารู้สึกมีส่วนร่วม พวกเขาได้รับความสนใจและให้กำลังใจรายบุคคล

โปรแกรมสร้างแรงบันดาลใจของเราช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว, ความพร้อมเพรียง, ความสนใจและความเชื่อมั่น บุตรหลานของคุณจะมีช่วงเวลาที่ดีในทุกๆคลาสเรียนในขณะที่การเรียนรู้และความก้าวหน้าในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย, ถูกหลักอนามัย และน่าตื่นเต้น มันผสมผสานกันอย่างลงตัวของความสนุกสนานในการเรียนรู้และผลสำเร็จ

2

สิ่งที่คุณคาดหวังจาก KTA เทควันโด โปรแกรม

เพิ่มความสนใจมากขึ้น

เต็มไปด้วยความสนุกสนานกับหลักสูตรที่เลือกอย่างรอบคอบโดยอาจารย์ที่สร้างแรงจูงใจสูง ให้เหมาะสมกับช่วงวัย

ชั้นเรียนจะถูกแบ่งออกเป็นส่วนตัว ๆ ซึ่งจะค่อยๆกลายเป็นยากขึ้น

ความก้าวหน้านี้จะช่วยให้การพัฒนาช่วงความสนใจของเด็กแต่ละคนในเวลาเดียวกัน การเรียนจะไม่ทำให้พวกเขารู้สึกกดดันที่ต้องทำเกินกว่าความสามารถของตัวเอง

ปรับแต่งเขาให้สอดคล้องกับร่างกายของพวกเขา

เด็กมักจะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง มันเป็นเรื่องยากสำหรับส่วนมากจะเป็นยัง เพียงแค่นอนอยู่ในจุดหนึ่งสามารถเป็นสิ่งที่ทำท่ายได้ ทำให้พวกเขามีชีวิตชีวามากขึ้น ณ บางครั้งไม่ได้เป็นวิธีที่ดีที่สุดเพราะเด็กจะพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่มีลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

มีเวลาและสถานที่สำหรับทุกสิ่งทุกอย่างและเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวของพวกเขา เราช่วยให้พวกเขาทำเช่นนี้ในวิธีที่สนุกโดยไม่ต้อง โดยไม่ต้องห้ามนิสัยในวัยของเขาเพราะมันเป็นไปตามธรรมชาติ โปรแกรมของเราช่วยให้พวกเขาค้นพบวิธีการ 'ปรับเปลี่ยนความตื้อรั้น' ในและนอก

สร้างความมั่นใจ

ข้อดีอีกส่วนของการแบ่งแยกกิจกรรมเข้าไปในกลุ่มที่ชำนาญก็คือเด็กๆ จะมีเวลาและหน้าที่เพื่อความคล่องแคล่วแต่ละอย่างและทุกอย่างในการสืบต่อ พวกเขาจะเห็นความก้าวหน้าของตัวเอง และมีเด็กรุ่นพี่แก้ไขให้ดีขึ้นไปนอกเหนือจากอาจารย์ผู้สอนของพวกเขา

เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สายตากับมือและทักษะการเคลื่อนไหว

ในความสนุกสนานและไม่ใช้สถานที่แข่งขัน เด็กเรียนรู้ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสายตากับมือและทักษะการเคลื่อนไหว มันจะช่วยให้เด็กมีพื้นฐานความเชื่อมั่นเมื่อพวกเขาเห็นว่าพวกเขาสามารถทำทุกอย่างในชั้นเรียนได้ ความสามารถของพวกเขาโดยรวมจะมีจุดสนใจดีขึ้น

ร่วมกันพัฒนาและทักษะทางสังคม

ผ่านการสนับสนุนด้านดีๆไม่หยุดหย่อน เด็กได้รับการสนับสนุนในการโต้ตอบกับเพื่อนร่วมชั้นของพวกเขาขณะที่พวกเขาใช้อุปกรณ์เล่นเกมและทำงานร่วมกับครูผู้สอน

พวกเขาได้รับการสอนต่อไปเพื่อรอลักษณะท่าทางหรือพฤติกรรมของพวกเขา, พวกเขายกมือขึ้นและมีส่วนร่วมกับผู้อื่น เด็กจะเริ่มให้ความสนใจมากยิ่งขึ้นและสามารถที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำ ในขณะที่รู้ว่ายังมีบางสิ่งกำลังคาดหวังของพวกเขาอยู่หลังจากที่พวกเขามีส่วนร่วมในชั้นเรียน

3

เด็กมีความมั่นใจคือเด็กมีความสุข

เด็กมีความมั่นใจเป็นเด็กที่มีความสุข – และเด็กที่มีความสุขมักจะมีความมั่นใจมากขึ้น

โปรแกรมของเราสำหรับบุตรหลานของท่านสร้างความชัดเจนของการสร้างความมั่นใจแบบถาวรให้กับเด็กและอาจารย์ผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญของเราเร่งและส่งเสริมความมั่นใจในเด็กและผู้ใหญ่วัยหนุ่มสาว

วันปกติสำหรับเด็กและวัยรุ่นมักจะยุ่งมาก เพราะในแต่ละวันวัยรุ่นจะต้องใช้ชีวิตที่โรงเรียน, ชีวิตที่บ้าน, กีฬา, การมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน ๆ และยังรวมถึงการสื่อสารกับผู้ใหญ่เป็นจำนวนมาก

ส่วนมากมักจะเป็นคนหนุ่มสาวที่พบว่าตัวเองเข้ามาในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เด็กที่ขาดความมั่นใจในตัวเองจะมีแนวโน้มที่จะถอนตัวจากสถานการณ์ที่อึดอัดใจ

การฝึกศิลปะการป้องกันตัวในวัยหนุ่มสาวจะสร้างรากฐานที่มั่นคงของความเชื่อมั่น ซึ่งได้รับการสร้างขึ้นปีแล้วปีเล่า

และกำลังมองหาหนึ่งในขั้นตอนต่อไป – นักเรียนเทควันโดเรียนรู้ว่าจิตใจควบคุมร่างกาย ความสงบเงียบสงบ, ความมั่นใจ, คนมีความมั่นใจมักจะมีมุมมองเชิงบวกกับชีวิตและมีสุขภาพดีทั้งจิตใจและร่างกาย

จะเริ่มสร้างความมั่นใจได้ที่ไหน?

ในชั้นต้น เมื่อเริ่มต้นเรียนศิลปะการต่อสู้, เด็ก ๆ จำนวนมากมักจะขี้อายเพราะมันอาจจะเป็นสภาพแวดล้อมใหม่ๆ, เด็กคนอื่น ๆ พวกเขาไม่ทราบรูปแบบโครงสร้างที่เป็นทางการมากนักนั้น หมายความว่าพวกเขาอาจจะไม่ได้รับก่อน

มันสำคัญมากที่จะมีอาจารย์ผู้สอนที่ไม่ได้เป็นเพียงที่มีทักษะสูงในงานศิลปะ แต่ยังมีประสบการณ์อย่างมากในการเรียนการสอนเด็ก

ที่ KTA เทควันโดบุตรหลานของคุณจะได้ฝึกเทควันโดกับอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญระดับสูงสุด อย่างไรก็ตามปฏิกิริยาของบุตรหลานของคุณจะแสดงขณะเริ่มต้นชั้นเรียน – พวกเขาได้เห็นมันมาก่อน

อาจารย์ผู้สอนของเรารู้วิธีการที่จะแนะนำพวกเขาเพื่อจะลุกขึ้นอยู่เหนือความรู้สึกด้านไม่ดีความรู้สึกแยๆของพวกเขาที่มันสามารถส่งผลกระทบต่อความสามารถในทางที่ดีของพวกเขาในชั้นเรียน

เมื่อนักเรียนมีความสบายใจครูก็สามารถเริ่มต้นสอนได้ นี่อาจจะเป็นเป้าหมายที่แตกต่างกันสำหรับนักเรียนแต่ละคนและที่เป็นจุดที่แตกต่างกันในความก้าวหน้าของการฝึกอบรมของพวกเขา ในแต่ละระดับใหม่ของการเรียนจะเพิ่มขึ้นความมั่นใจ

การเรียนการสอนมีความสนุกสนานและไม่กดดัน นักเรียนทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และสร้างสัมพันธ์ที่หนักแน่นแข็งแรงแรงในบรรยากาศที่อบอุ่นและน่าเอ็นดู

สร้างความมั่นใจอย่างต่อเนื่อง

ผู้ปกครองจะสังเกตเห็นผลลัพธ์ภายนอกของการฝึกศิลปะการป้องกันตัว ความมั่นใจจะกลายเป็นหนึ่งเดียวกับคนหนุ่มสาว

ผู้ปกครองจะตระหนักถึงสิ่งที่บุตรหลานของคุณมี:

- สบตา กับคนอื่น ๆ มากขึ้น
- สนทนากับผู้ใหญ่มากขึ้น
- ลดโอกาสที่จะได้รับผลกระทบการวิจารณ์หรือการข่มขู่
- ลดความต้องการที่จะกลายเป็นคู่แข่งกับเพื่อนร่วมงาน
- โดยทั่วไปความมั่นใจจะโอบล้อมพวกเขาตลอดทั้งวันของพวกเขา

เด็กที่มีความมั่นใจก็จะทำได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ในโรงเรียน และมีความมุ่งมั่นมากขึ้นในการทำบ้าน หลังเลิกเรียนหรือกิจกรรมวันหยุดสุดสัปดาห์

คุณ จะเห็นความตั้งใจในตัวพวกเขาไหลออกมา และบุคลิกภาพเฉพาะของพวกเขา ก็จะถูกพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

ในขณะที่ความรู้สึกเชื่อมั่นจากการฝึกเทควันโดปีที่ผ่านมา เป็นเป้าหมายสูงสุดในระยะแรก แรกของการสร้างความเชื่อมั่นสามารถรู้สึกได้ทันที

ที่ KTA เทควันโด เราปลูกฝังความเชื่อมั่นที่จะช่วยนำเด็กไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต, ชีวิตที่มีความสุข

ความมุ่งมั่น, วินัย, ความดีใจ และความสามรถในการป้องกันตัวเอง จะช่วยให้เด็กบรรลุเป้าหมายของพวกเขาที่โรงเรียนและที่อื่น ๆ นอกเหนือจากนั้น

การเรียนการสอนเด็กเป็นทักษะที่อาจารย์ผู้สอนของเรามีประสบการณ์ในหลายทศวรรษ ซึ่งมีรูปแบบโปรแกรมที่เราเชื่อมั่นว่าดีที่สุดกว่าที่ใด ๆ

ณ ปัจจุบันไม่มีเวลาที่จะสร้างความมั่นใจ

เมื่อนักเรียนที่เรียนเทควันโดแสดงกับครูของเขาว่าเขารู้สึกเสียใจที่เขาไม่ได้เริ่มต้นการฝึกเทควันโดเร็วกว่านี้ – อาจารย์ผู้สอนตอบเพียงว่า"คุณเริ่มต้นเมื่อคุณเริ่ม."

เมื่อคนที่เริ่มต้นในช่วงอายุน้อย พวกเขาสามารถเรียนได้เหนือกว่าคนอื่นๆในวัยของพวกเขา เรามุ่งมั่นที่จะทำให้มันเป็นไปได้ง่ายตายหากเป็นไปได้ บุตรหลานของคุณจะได้สัมผัสประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับทุกสิ่งที่คุณเพิ่งอ่าน ครูผู้สอนของเราอย่างจะให้คำแนะนำพวกเขาอย่างระมัดระวังผ่านระดับผู้เรียนเริ่มต้นที่เราเชื่อว่าจะเป็นครั้งแรกของหลาย ๆ อย่าง สร้างความเชื่อมั่นวันนี้ – และมันจะยังคงอยู่กับบุตรหลานของคุณไปตลอดชีวิตของพวกเขา

4

การป้องกันการข่มเหงรังแก

ทุกๆสัปดาห์เกี่ยวกับข่าวที่เราได้ยิน เรื่องราวส่วนมากเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งรังแก มันสามารถเกิดขึ้นบนถนน,สวนสาธารณะหรือพื้นที่อื่น ๆ ในชุมชนของคุณ

ผู้ใหญ่บางคนอาจจะมีแนวโน้มที่จะลดปัญหาโดยกล่าวว่า "เด็กจะเป็นเด็กผู้ชาย" หรือ "เด็กสามารถจะคบโหดร้าย" แต่ความจริงก็คือเมื่อบุตรหลานของคุณเคยมีประสบการณ์การการข่มเหงรังแก คุณรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่น่าสยของขวัญ(น่ากลัว)

อันตรายมักจะเป็นภัยคุกคามต่อเด็กที่ตกเป็นเหยื่อ เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาไม่ได้บอกใครเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าพวกเขาบอกทุกคนเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นพวกเขาจะคาดหวังการข่มขู่มากขึ้น และจะเลวร้ายยิ่งขึ้น

ในหรือนอกโรงเรียน,ชีวิตตลอดทั้งวันของบุตรหลานของคุณสามารถได้ผลกระทบจากความหวาดกลัวจากสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันโรงเรียนหลายแห่งได้เริ่มต้นโปรแกรมป้องกันการข่มเหงรังแก เพื่อพิสูจน์และตรวจสอบการข่มขู่

อย่างไรก็ตามไม่จำเป็นจะต้องทำให้มันหมดไป มันยังคงเกิดขึ้นและมันก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้อีกครั้ง เด็กส่วนใหญ่จะเกรงเมื่อครูผู้สอนไม่ได้สอดส่องดูแล

แต่น่าเสียดาย พฤติกรรมที่เราสามารถพบได้เกือบทุกที่ เราสามารถช่วยบุตรหลานของคุณเผชิญหน้าสิ่งเหล่านี้ได้

KTA เทควันโด สามารถต่อต้านการข่มขู่รังแกได้

KTA เทควันโดโปรแกรมของเราช่วยให้เด็กมีความมั่นใจและมีทักษะในการป้องกันตัวเองจากการข่มเหงรังแก

เด็กจะเรียนรู้ทักษะที่พวกเขาต้องการเพื่อช่วยให้ตัวเองมีศักยภาพ ก่อนที่จะกลายเป็นการข่มเหงทางร่างกาย

ถ้าบุตรหลานของคุณกลัวที่จะไปโรงเรียนหรือกลัวที่จะออกไปเล่นกับคนอื่น ๆ อาจเป็นผลมาจากการถูกรังแก สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำเพื่อพวกเขาได้คือนำพวกเขาเรียนในโปรแกรมพิเศษของเรา

อันตรายคือประเภทที่ต้องระวังและมีความชำนาญในการเลือกและตัดสินใจว่าใครดีพอที่พวกเขาสามารถเลือกเป็นเป้าหมายได้ พวกเขาไม่ไหวพริบกับเด็ก ๆ พวกเขาคิดว่ามันง่ายต่อกายหลอกลวงที่สุด

เด็กที่กลายเป็นเด็กเกเรมีผลมาจากปัญหาของพวกเขาว่าเขาเป็นใคร เป็นเรื่องที่ดีที่จะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นที่ปัญหาเพราะเด็กที่เกเรไม่จำเป็นต้องแข็งแรงแรงที่สุดและดีอริ้นที่สุด

เด็กประเภทไหนที่จะกลายเป็นเด็กเกเร?

นักจิตวิทยาทราบว่ามีเหตุผลหลายประการที่ทำให้เด็กที่จะกลายเป็นคนเกเร

พวกเขารวมแต่ไม่จำกัด: (They include, but are not limited to:)

เด็กประเภทนี้เรียนรู้พฤติกรรมการณ์มืออยู่เหนืออำนาจได้มาจากพ่อแม่พี่น้องของเขา เด็กเลียนแบบพฤติกรรมแบบเดียวกันจากคนที่เขาได้พบเห็นและประสบการณ์อื่นๆ เพื่อใช้เป็นเป้าหมายของพวกเขา

เด็กที่รู้สึกว่าคุณเองไม่สำคัญ ไม่ได้ได้รับความรัก, ไม่ได้ได้รับความใส่ใจและไม่เคยได้รับความสนใจอย่างจริงจัง

เด็กที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงจัดการกับสถานการณ์ต่างๆได้ -เช่นการพฤติกรรมทางอารมณ์จากครอบครัวหรือผู้ปกครองใช้ความรุนแรงต่อหน้าพวกเขา

เด็กที่รู้สึกมีอำนาจและมีสิทธิ,คนที่อยู่เหนือทุกสิ่งพวกเขาปรารถนาที่จะเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับครอบครัวของเขา

เด็กที่ขาดความสามารถในการ "เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ นั่นคือความหมายของการเอาใจใส่ พวกเขาไม่ได้เข้าใจความรู้สึกคนอื่น ๆ

มันช่างโชคร้ายที่ปัญหาเหล่านี้สามารถนำไปสู่การกลั่นแกล้งและมันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาเด็กคนอื่น ๆ

เด็กเกเรมักจะพุ่งชนโดยความกังวลที่พวกเขาเก็บมาจากความสนุกจากโรงเรียน การเรียน การเล่นหรือการทำกิจกรรมที่ร่วมกับเด็กคนอื่น ๆ

เราไม่ต้องการให้พวกเขาสร้างบรรยากาศ

พวกเราไม่ต้องการให้พวกเขาสร้างบรรยากาศที่พวกเขาเคยเจอการกลั่นแกล้ง ที่ต้องมาจบลงคล้ายกับการไม่มีสังคมหรือสถานที่ ที่ไม่มีความสุข

แน่นอนคุณไม่ต้องการที่จะให้ความเกเรมาทำให้บุตรหลานของคุณออกแวกจากการได้รับประโยชน์สูงสุดจากการศึกษาของพวกเขา – และชีวิตประจำวันของพวกเขา ความเสียหายทางอารมณ์ของการเป็นเหยื่อ นอกจากนี้ยังสามารถขยายเข้ามาในชีวิตผู้ใหญ่, และรูปร่างภาพตัวเองของพวกเขาในทางลบ (and shape their self-image in a negative way.)

วิธีการที่ KTA ฝึกเทควันโดให้ชำนาญ

เรามีประสบการณ์ในการช่วยเหลือบุตรหลานของคุณจากการถูกรังแก

โปรแกรมของเราได้รับการพิสูจน์ในการฝึกอบรมและการสอนให้บุตรหลานของคุณสามารถที่จะต่อต้านความพยายามในการข่มขู่ใด ๆ จุดมคตินี้มักจะทำในทางที่ไม่ใช้ความรุนแรง โดยไม่ได้รับทางร่างกาย

เด็กมีความมั่นใจมักจะไม่ได้รับเลือกในที่แรก พวกเขาพาตัวเองไปในทางที่รู้สึกปลอดภัยขึ้นซึ่งเป็นที่ยอมรับได้ชัดเจนมาก และดังนั้นการแสดงอย่างนั้นไม่ใช่ความอ่อนแอ

พวกเขาสามารถสร้างให้ตัวเองมีความมั่นใจซึ่งทำให้พวกเขาดูโดดเด่น และดังนั้นไม่ต้องแสดงปฏิกิริยาอ่อนแอออกมา

พวกอันธพาลกำลังมองหาเป้าหมายที่ง่ายต่อการรังแกเช่นเด็กที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับที่โจรจลาจลใช้กับเหยื่อบนท้องถนน,หรือเช่นเดียวกับสัตว์ที่พยายามหาเหยื่อในป่า

KTA เทควันโดเสนอวิธีเรียนการป้องกันตัวเองที่เหมาะสม ตลอดทั้งปีที่จะช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นและมีวินัยในตนเอง

อาจารย์ผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญของเราถึงสิ่งที่บุตรหลานของคุณต้องการที่จะต่อสู้กับพวกอันธพาล

เทควันโดเป็นจิตใจและวินัยในร่างกาย,จะกลายเป็นหนึ่งทั้งทางจิตใจและร่างกายที่ยอดเยียมอย่างชัดเจน

ติดต่อกับเราวันนี้!

เราพร้อมที่จะช่วย โทรหาเราวันนี้เพื่อจัดตารางเรียน

ไม่มีเหตุผลใด ที่บุตรหลานของคุณควรจะรังแก เราเป็นผู้เชี่ยวชาญในพื้นที่นี้และเราสามารถนำเสนอความช่วยเหลือเหลือคนที่เป็นผู้ปกครองที่กำลังมองหา

แม้ว่าเด็กของคุณจะไม่ถูกรังแกในขณะนี้การฝึกของเราจะช่วยป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้นจากที่มันเคยเกิดขึ้นกับพวกเขา

การข่มเหงรังแกเป็นสิ่งที่น่ากลัวและเราไม่ต้องการให้ลูกของคุณจะได้มีประสบการณ์เลย

ให้เราเป็นผู้สร้างที่แตกต่างกัน!

5

ศิษย์เก่าที่ผ่านการฝึกเทควันโด

คนหนุ่มสาวและผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการคำแนะนำเพื่อพัฒนาวินัยในตนเอง แม้ว่าพวกเขาจะมีความเข้าใจดีกับสิ่งที่ไม่ดีเด็กส่วนใหญ่ขาดวินัยในการต่อสู้เรียกร้องและมีปัญหาในการที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง

นอกจากนี้เด็ก ๆ ยังสับสนง่าย ซึ่งทำให้พวกเขาไม่ประสบความสำเร็จจากการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ แรงจูงใจอาจจะไม่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง

บางครั้งเด็กที่ขาดวินัยในและขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง เริ่มที่จะพัฒนาลักษณะบุคลิกภาพบางอย่าง

อะไรที่ทำให้ขาดวินัยและความมั่นใจในตนเอง

อาการแสดงบางอย่างนี้คือพฤติกรรมของเด็ก

- หลีกเลียงการสบตา
- เวลาพูดคุยดูน้ำเสียง “เสแสร้ง”
- สื่อสารภาษากายท่าทางแปลกประหลาดหรือแข็งทื่อเหมือนหุ่นยนต์
- การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและทำให้รำคาญ

- ความพยายามที่จะรบกวนผู้อื่นในชั้นเรียน
- ไม่มีมารยาทไม่รู้จักขอบเขตเวลาพูดคุยกับผู้อื่น
- พยายามเรียกร้องความสนใจจากเพื่อนในชั้นเรียน
- เรียกร้องความสนใจโดยทำตัวเป็นผู้คนที่ไม่เชื่อฟังผู้อื่น ดื้อรั้น
- ตัดออกจากชั้นเรียน-หรือปล่อยให้ฝึกในที่อื่น

พฤติกรรมบางอย่างนี้เป็นพฤติกรรมเมื่อเด็กอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างจากเคยเป็นหรือรู้สึก อึดอัดใจ

นอกเหนือจากนี้ความขี้อายและความไม่ปลอดภัยอาจเป็นปัจจัยหนึ่งได้

เด็กๆพัฒนาจิตใจที่ไม่ย่อท้อและคุณธรรมซึ่งจะช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในทุกส่วนของชีวิตของพวกเขา ผลการเรียนดีกว่าที่โรงเรียน, พฤติกรรมดีกว่าอยู่ที่บ้าน, สุขภาพดี และมีความเชื่อมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายใดๆที่พวกเขาหวังไว้

สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงไม่ที่ผลพิสูจน์ของ KTA เทควันโด

ด้วยการฝึกเทควันโดที่ปลอดภัยและการเสริมแรงบวกแรงจูงใจที่ดี อาจารย์ผู้สอนของ KTA เทควันโด สอนเด็กให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันตัวเองและปลูกฝังความมีระเบียบวินัยที่จำเป็นสำหรับเด็กเพื่อที่จะเจริญเติบโตและประสบความสำเร็จในทุกด้านของชีวิตพวกเขา

KTA เทควันโดมีการผสมผสานระหว่างเทควันโดและวิธีการเรียนการสอนที่จะช่วยให้เด็กมีระเบียบวินัยในตนเองเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีและบรรลุเป้าหมายที่พวกเขาตั้งไว้

ความสัมพันธ์ต่อกับเด็ก

มีอาชีพที่มีประสบการณ์สอนศิลปะการป้องกันตัวรู้ว่าวิธีการที่จะผลักดันนักเรียนแต่ละคนของพวกเขาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย / จิตใจ เป็นเอกลักษณ์ของเทควันโดและมันแตกต่างจากความท้าทายทางร่างกายจากกิจกรรมอื่น ๆ ร่างกายและจิตใจรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

อาจารย์ผู้สอนที่ KTA เทควันโดที่มีทักษะสูงในการสร้างบรรยากาศ ซึ่งการเริ่มปฏิบัติตามระเบียบวินัยและจะดำเนินการเรียนการสอนผ่านความมีระเบียบวินัยตลอดทั้งวัน

อาจารย์ผู้สอนของเรามีความและรู้วิธีการประเมินบุคลิกภาพของเด็กและสิ่งที่จะต้องทำเพื่อให้พวกเขาไปยังสถานที่

ป้องกันกลไกการเรียนรู้ - หรือพฤติกรรมการเรียนรู้ - จะไม่จำเป็น

นักเรียนที่เป็นวัยรุ่นยังต้องตระหนักว่าพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสมหรือไม่เกิดผลดีในโรงเรียนศิลปะการป้องกันตัว - และเปลี่ยนทิศทางการประสบความสำเร็จเพื่อสัมพันธ์กับชั้นเรียนและนักเรียนในทางที่ดีกว่า

6

เทควันโด

คลาสเรียนเทควันโดของเราสอนให้เด็กเกิดการพวินัยในตนเอง, มุ่งเน้น, วิธีการที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี

เรียนเทควันโดเป็นมากกว่าเพียงการเรียนรู้และการฝึกวิธีการป้องกันและปกป้องตัวเอง หนึ่งในนั้นอาจจะไม่เคยต่อสู้กับคนอื่น มันมีทักษะการเรียนรู้มากกว่านี้

การฝึกเทควันโดของเราคือความสุขที่และเป็นสิ่งที่ท้าทาย มันจะสอนนักเรียนว่าพวกเขาสามารถบรรลุสิ่งที่ไม่น่าเชื่อว่าพวกเขาใส่ใจกับการฝึกเทควันโดและได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง

KTA เทควันโดได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นการผสมผสานรูปแบบเทควันโดที่มีเทคนิคและมีประสิทธิภาพ เราให้เกียรติประเพณี – แต่เพิ่มการปรับปรุงของเราเองเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดและมีประสิทธิภาพมากในสถานการณ์โลกแห่งความจริง

ความแตกต่างที่คุณจะเห็นในนักเรียนเทควันโด

คลาสเรียนเทควันโดของเราจะช่วยให้คุณบรรลุความพร้อมเพรียง, รู้ตัว, แข็งแรง, มีการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์, มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย พร้อมกับด้านกายภาพพวกเขา ยังจะมีการพัฒนาที่ชัดเจนและมีจิตใจที่มุ่งมั่นและไม่ท้อถอย

การทำงานทุกอย่างอยู่ภายใต้ความสามัคคีและช่วยให้คุณเจริญในชั้นเรียน ที่บ้าน ที่โรงเรียน และกับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

ครูสังเกตเห็นความแตกต่างเพราะการทำงานในโรงเรียนและผลการเรียนดีขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกดีกับตัวเอง ความสามารถในการมุ่งมั่นสำหรับระยะเวลาจะเห็นได้ชัด

พวกเขามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมกับการเรียนและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของพวกเขา เสนอความคิดเห็นของพวกเขา และขอความช่วยเหลือเมื่อพวกเขารู้สึกว่าพวกเขาจำเป็นต้องใช้มัน

พวกเขาสามารถค้นพบตัวเองและเปลี่ยนสิ่งที่พวกเขาได้รับจากโรงเรียนที่ทำให้ครูของพวกเขา ที่คิดว่าพวกเขาไม่พยายามให้ดีที่สุด

ภาษากายของพวกเขายังมีความแตกต่าง การที่เด็กเรียนเทควันโดของเราจะลดความอาย พวกเขามีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

ท่าทางโดยรวมของพวกเขาก็ดีขึ้นพวกเขาไม่จำเป็นต้อง 'อวด' หรือพยายามที่จะได้รับความสนใจผ่านทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

ระเบียบวินัยที่พวกเขาได้เรียนรู้ในชั้นเรียนเทควันโดจะส่งผ่านไปโรงเรียนและพวกเขาจะมุ่งมั่นมากขึ้นและให้ความเคารพ

เมื่อพูดคุยกับคนอื่น ๆ - โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ใหญ่ - พวกเขาจะกล้าที่จะสบตามากขึ้น บุคลากรของคุณจะได้เรียนรู้เพื่อที่จะผลักดันตัวเอง, ไม่เป็นคนขี้อายและไม่กลัวสถานการณ์ที่ท้าทาย

การฝึกเทควันโดของเด็ก

KTA เทควันโดได้สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก นอกจากนี้เรายังได้มีการพัฒนาวิธีการสอนที่พิสูจน์แล้วสำหรับการสอนเทควันโด-และมีความสามารถที่จะพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

แต่ละชั้นถูกออกแบบมาอย่างพิถีพิถันเพื่อสร้างความเชื่อมั่นและให้เด็กมีทักษะที่พวกเขาต้องการเพื่อที่จะปกป้องตัวเองและบรรลุเป้าหมายของพวกเขา

พ่อแม่ผู้ปกครองจะได้เห็นประโยชน์จากการเรียนเทควันโดของพวกเขาอย่างรวดเร็ว ในตอนแรกโดยการเฝ้าดูเด็กคนอื่น ๆ ที่เรียนเทควันโดในขณะที่ไม่นานก็จะได้เฝ้ามองจากบุตรหลานของตัวเอง

รักเด็กเทควันโด!

เราทุกคนต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับบุตรหลานของเราและพ่อแม่มีการตัดสินใจหนักมากเพื่อหาประสบการณ์การเรียนรู้และโอกาสที่ดีให้พวกเขา

ในฐานะที่เป็นของผู้ปกครองคุณรู้ดีว่าถึงแม้คุณสามารถจัดการกับบุตรหลานคุณได้สำหรับบางสิ่งบางอย่างที่คุณอาจจะให้พวกเขาทำ - มันจะไม่ได้ผลจนกว่าพวกเขาชอบมันเองและมีความตื่นเต้นที่จะไปเรียน

คุณไม่สามารถบังคับให้พวกเขาเล่นไวโอลินหรือฝึกเตะฟุตบอลทุกวัน ส่วนมากทุกอย่างมันจะมาจากพวกเขา

พวกเขาจะต้องการที่จะทำอะไร

คุณรู้ไหมว่า - และทำเพื่อเราทุกคนที่ KTA เทควันโด

นั่นเป็นเหตุผลที่เรามีความยินดีที่จะบอกคุณว่าเด็กรักการเรียนเทควันโดของเราอย่างที่สุด พวกเขาอาจจะเป็นคนขี้อายนิด ๆ หน่อย ๆ ในช่วงที่หนึ่งที่สองหรือสาม แต่อาจารย์ผู้มีฝีมือ, ประสพการณ์ของเราวิธีที่รับรู้และช่วยให้พวกเขาผ่านช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ขณะเริ่มต้นไปได้ หลังจากนั้นพวกเขาจะได้ดีในทางของพวกเขาพวกเขาจะเป็นนักเรียนเทควันโด - และความรู้สึกดีเกี่ยวกับเทควันโด สำหรับเด็กจำนวนมาก ผู้ปกครองบอกกับเราว่าพวกเขาไม่สามารถรอที่จะไปเรียนคลาสเทควันโดของพวกเขาได้

พวกเขามีแรงบันดาลใจและแรงจูงใจในการฝึกเทควันโดและเรามีแรงบันดาลใจและแรงจูงใจที่จะสอนให้พวกเขาถึงบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยให้พวกเขาไปตลอดทั้งชีวิต

KTA เทควันโดโปรแกรมได้รับการพิสูจน์ ได้ผลในทางที่ดีอย่างต่อเนื่องและได้รับการสร้างสรรค์ให้ดียิ่งขึ้น

มาสนุกกับเรา แอปพลิเคชันหรือเข้าเว็บไซต์ทั้งหมดคือจะใช้เวลาในตารางเรียนสำหรับบุตรหลานของคุณ

7

ประโยชน์ของการฝึก KTA เทควันโด

หนึ่งในประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการฝึก KTA เทควันโด คือมีการมุ่งเน้นที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอายุของเด็กหรือขั้นตอนของการพัฒนาพวกเขาจะดีขึ้น

แม้กระทั่งผู้ปกครองของเด็กที่เรียนค้อยไม่เก่ง มีการยืนยันว่าได้เพิ่มความสามารถในการมีสมาธิ

ครอบคลุมถึงความสนใจอื่นๆและพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น

นี้อาจหมายถึงผลการเรียนที่ดีขึ้นในโรงเรียน ผู้ปกครองและครูมีได้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่น่าตื่นตาตื่นใจหลังจากที่เด็กเริ่มฝึกเทควันโด

เมื่อคนหนุ่มสาวเรียนรู้ที่จะปรับปรุงจุดมุ่งหมายของพวกเขา พวกเขาจะเห็นว่าพวกเขาสามารถทำสิ่งก่อนหน้าที่มีความท้าทายมากขึ้น หรือแม้กระทั่งการครอบงำ! ครั้งที่เกิดขึ้น พวกเขาเริ่มที่จะสนุกกับการเรียนรู้ที่ไม่ใช่เพียงในโรงเรียน

หรือโรงเรียนเทควันโด แต่เป็นในทุกสิ่งที่พวกเขาทำ

มันไม่น่าแปลกใจ – อาจารย์ผู้สอนของเราดูแลชั้นเรียนในทุกวัน โรงเรียนเทควันโดจะกลายเป็นรากฐานสำหรับการมีจุดมุ่งหมายที่เพิ่มขึ้นและการฝึกดังกล่าวมีผลกระทบในเชิงบวกต่อนักเรียนในหลาย ๆ ทาง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกศิลปะการต่อสู้เทควันโด KTA ขยายไกลเกินโรงเรียนเทควันโด จุดมุ่งหมายจะช่วยเด็กในทุกกิจกรรมรวมทั้งกีฬาอื่น ๆ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและห้องเรียน

เพื่อให้นักเรียนเทควันโดหลายคนได้เติบโตขึ้น ได้เข้าร่วมและมีความก้าวหน้าที่วิทยาลัยและมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง และรวมไปถึงความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในอาชีพของพวกเขาในอนาคต การเรียนเทควันโดและระยะเวลาของกระบวนการฝึก สร้างเส้นทางเพิ่มความสามารถในการมุ่งมั่นมุ่งมั่น ที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป

อาจารย์ผู้สอนของเรารู้วิธีคิดของคนหนุ่มสาว(วัยรุ่น) และสิ่งที่คุณเขาต้องการคือการประสบความสำเร็จ พวกเขาเกี่ยวข้องกับนักเรียนทุกคนเป็นคนหนุ่มสาวซึ่งเป็นบุคคลที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว พวกเขาจะรู้วิธีที่จะเข้ากับบุตรหลานของคุณ ซึ่งมันจะเห็นผลได้ชัดเจน

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยรวมให้ดีขึ้น

ความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น

จะส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น

ผู้ปกครองตื่นตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด

เด็กจะรู้สึกควบคุมอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้นและสามารถที่จะสงบใจเย็นในสถานการณ์ที่จำเป็น ต้องมีพฤติกรรม:

ร้านอาหาร ที่วัดหรือโบสถ์,ห้องพัก, ห้องเรียน, รถโดยสารสาธารณะ, โต๊ะอาหารค่ำ

8

สถานที่ออกกำลังกายของคุณ, ของชุมชนของคุณ ,เพื่อนของคุณ

โรงเรียนเทควันโดเป็นสถานที่ของการส่งเสริม,สนับสนุน นักเรียนทุกคนรู้สึกยินดีและเป็นหนึ่งในการแสดงผลที่ชัดเจนมากคือสนิทสนมกับอาจารย์และเพื่อน ๆ ของพวกเขา และมีรูปภาพที่พัฒนาระหว่างนักเรียนเอง

เป็นครั้งแรกที่เด็กวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่อาจจะรู้สึกเช่นนี้ ที่ไหนสักแห่งที่เป็นพวกเขาอย่างแท้จริง -นี่เป็นสถานที่ของพวกเขากับเพื่อนๆและรุ่นพี่ที่พวกเขามองหา มันเป็นสภาพแวดล้อมที่พิเศษที่มีความเชื่อมั่น,มีวินัย และมุ่งมั่นการเติบโตอย่างต่อเนื่อง

โรงเรียนเทควันโด คือความสมบูรณ์แตกต่างและมีเอกลักษณ์ไม่ซ้ำกัน เด็กจะรู้สึกมีชีวิตชีวากันที่ที่พวกเขาเข้าไปและบรรยากาศที่สนุกสนานจะส่งเสริมให้พวกเขาทั้งหมดมุ่งมั่นในชั้นเรียนของพวกเขา

ที่ KTA เทควันโดของเรารู้ว่าอะไรที่เราสามารถทำได้เพื่อสร้างความแตกต่าง เรามีความสำเร็จมากที่จะทำมัน อาจารย์ผู้สอนที่มีประสบการณ์ของเราวิธีที่เปลี่ยนแปลงเด็กๆในทางที่ดีขึ้น

9

การเริ่มต้นง่ายๆ

เริ่มอย่างไร? คุณเพียงแค่ทำมัน!

เราตั้งตารอที่จะสอนบุตรหลานของคุณ

มันจะเป็นการดีที่จะเห็นพวกเขาเก่งขึ้น-จิตใจ,ร่างกาย และวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว

เราคาดหวังให้พวกเขาสามารถที่จะใช้สิ่งที่เราสอนพวกเขาและใช้มันนอกโรงยิมฝึกเทควันโด เพื่อช่วยให้พวกเขาทำได้ดีกว่าที่โรงเรียน,ที่บ้าน และตลอดทั้งวันของพวกเขา

ขอให้เราได้ทำสิ่งนี้เพื่อคุณและบุตรหลานของคุณ เพราะในวัยรุ่น-เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ง่ายกว่า

ทั้งหมดนี้,ชั้นเรียนของเรามีความสนุกสนาน

เด็กไม่สามารถรอที่จะมาเรียนได้ พวกเขาจะไปที่บ้านและต้องการที่จะฝึกฝนและแสดงให้ทุกคนเห็นว่าพวกเขาทำได้สำเร็จ พวกเขารู้ว่าทักษะเหล่านี้เป็นของพวกเขาและการฝึกเทควันโดของพวกเขาทำให้พวกเขารู้สึกมั่นใจและมีประสิทธิภาพ

วิธีการลงทะเบียน

การลงทะเบียนมีอย่างต่อเนื่อง

ขนาดของชั้นเรียนมีจำกัด และการลงทะเบียนอาจมีความล่าช้าในบางช่วงของปี –แต่เราจะทำทุกอย่างที่เราสามารถทำได้เพื่อให้บุตรหลานของคุณอยู่ในโปรแกรมที่ดีที่สุดซึ่งเหมาะสมกับช่วงอายุของพวกเขาที่สุด

ลงทะเบียนล่วงหน้าสามารถใช้ได้และรับประกันว่าได้เรียน

เพียงโทร 064-759-0180 และพนักงานที่น่ารักของเราจะให้รายละเอียดมากยิ่งขึ้นและตอบคำถามหากคุณมีคำถาม

KTA เทควันโดจะเป็นหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดที่คุณจะเคยทำอะไรให้แก่บุตรหลานของคุณ ทำให้บุตรหลานของคุณไปได้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้-เรากำลังรอคอยคุณและรอคอยที่จะได้สอนทักษะที่ทรงคุณค่าแก่บุตรหลานของคุณ!

ประโยชน์ของเทควันโดสำหรับเด็ก

การเรียนเทควันโดมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจสำหรับเด็กจำนวนมาก เทควันโดเป็นกีฬาแบบใช้พลังงานและแต่ละด้านล้วนอาจมีผลกระทบในเชิงบวกต่อเด็กทางด้านจิตใจ ร่างกาย โรงเรียน และชีวิตที่บ้าน เช่นเดียวกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาของพวกเขา

เด็กๆ สามารถพัฒนาทางด้านวินัยและความเชื่อมั่นในตัวเองผ่านการเรียนเทควันโดและการฝึกอบรม พวกเขาจะเรียนรู้ที่จะกำหนดเป้าหมายและเอาชนะความท้าทายอย่างไม่ย่อท้อ การฝึกอบรมเทควันโดเป็นประจำสามารถช่วยให้เด็กที่มีความกระตือรือร้นเพิ่มมากขึ้นเพื่อใช้พลังกำลังและพัฒนาสมาธิของพวกเขา

เด็กๆ ที่แทบจะไม่ได้ใช้พลังงานหรือก็บตัวสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเองโดยการพัฒนาสมรรถภาพทางกายผ่านกิจกรรมกลุ่มที่หลากหลาย เทควันโดมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเด็ก เป็นที่ยอมรับว่าเป็นหนึ่งในกีฬาในการแข่งขันโอลิมปิก

ร่างกาย:

เทควันโดส่งเสริมสุขภาพทางกายและการออกกำลังกายในเด็ก เทควันโดเป็นกีฬาที่ใช้ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นการเรียนที่ใช้พลังงานสูงและเต็มไปด้วยการวิ่ง การกระโดด การเตะ และกิจกรรมการชกต่อย กิจกรรมเหล่านี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อเพิ่มความแข็งแรง, การประสานศักยภาพทางด้านกีฬา และความยืดหยุ่น ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความท้าทาย แต่ก็สนุกสำหรับเด็กๆ

จิตใจ:

การเรียนรู้และการฝึกเทควันโดช่วยในการพัฒนาด้านการจดจำ ทั้งนี้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียนของเด็กพัฒนาผลการเรียนของพวกเขาและให้ผลกระทบในเชิงบวกต่อพฤติกรรมโดยรวมของพวกเขาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน นักเรียนจะต้องมุ่งมั่นไปที่ชั้นเรียนและฟังอาจารย์ของพวกเขา เด็กๆ จะมีการพัฒนาความมั่นใจในตนเองและทัศนคติว่า "ฉันสามารถทำได้"

อารมณ์:

เทควันโดมีประโยชน์มากสำหรับอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี เป้าหมายของเราคือการให้นักเรียนมีคุณสมบัติในเชิงที่ดีเพื่อที่พวกเขาจะสามารถมีไว้ติดตัวไปตลอดทุกด้านชีวิตของพวกเขา

มารยาทและความเคารพ:

หลักเกณฑ์ของเทควันโดคือความเคารพนับถือ ผ่านการเรียนรู้เทควันโด, นักเรียนจะได้เรียนรู้ที่จะเคารพตัวเอง, พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พี่น้อง และเพื่อนของพวกเขา

ความซื่อสัตย์:

การเรียนรู้เทควันโดจะสอนนักเรียนถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์และความยุติธรรม เราส่งเสริมให้พวกเขาทำงานร่วมกันและช่วยเพื่อน ๆ และเพื่อนร่วมชั้นของพวกเขา

การควบคุมตนเอง:

นักเรียนจะได้เรียนรู้การควบคุมร่างกายและจิตใจ การมีวินัยในตนเองสามารถปรับปรุงพฤติกรรมได้ทั้งโรงเรียนและที่บ้าน

ความพยายามและความตั้งใจ:

มีความท้าทายมากมายในเทควันโด ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้การเตะรูปแบบใหม่หรือการทดสอบสายดำ เราช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายและสอนพวกเขาถึงสิ่งความสำคัญของการไม่ยอมแพ้จนกว่าจะถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

11

เหตุผลที่ควรเรียนเทควันโด

มีเหตุผลหลายอย่างที่เริ่มฝึกฝนเทควันโดอย่างต่อเนื่อง นี่เป็นเพียงเหตุผลบางส่วนที่ควรจะเรียนเทควันโด

การป้องกันตัว:

นักเรียนหลายคนเรียนเทควันโดเพื่อเรียนรู้การป้องกันตัวเอง เทควันโดเน้นการเตะ ช่วงระยะของขามีความยาวมากกว่าแขน

โดยค่าเฉลี่ยของคนทั่วไปมีมวลกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่างมากกว่าแขนในตัวของมันเอง เพราะเหตุนี้จึงทำให้เทควันโดมีวิธีปฏิบัติที่จะอยู่อย่างปลอดภัยและสามารถจู่โจมคู่ต่อสู้ได้อย่างรวดเร็วและออกจากสถานการณ์ได้

การออกกำลังกาย:

การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ เทควันโดช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น การปรับสมดุลและความสม่ำเสมอในตัว of นักเรียนโดยไม่ต้องคำนึงถึงระดับใดๆ

ความมั่นใจ:

ความมั่นใจคือความเชื่อมั่นในตัวเองและเป็นหนึ่งในความสามารถผ่านการเล่นเทควันโด นักเรียนจะได้พัฒนาความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น, ทั้งภายในและภายนอก(โดแจ้ง) เรียนรู้วิธีการเตะวงกว้างอย่างถูกต้อง, ทำให้กระดานหักด้วยพลังกำลัง, หรือก้าวเข้าไปในวงล้อมของผู้ต่อสู้ หรือคู่ซ้อมสามารถช่วยนักเรียนมีความมั่นใจมากขึ้นในการจัดการกับความรับผิดชอบอื่นๆ

การฝึกฝน:

การฝึกฝนคือการเรียนรู้วิธีการควบคุมทางด้านจิตใจและร่างกาย การฝึกซ้อมซ้ำๆและการพัฒนาทักษะอย่างเข้มงวดเพื่อฝึกประลองความท้าทายทางด้านร่างกายและจิตใจ เด็กและวัยรุ่นค้นพบว่าการฝึกฝนส่งผลให้การเรียนในโรงเรียนดีขึ้น ผู้ใหญ่บางคนก็ค้นพบว่าพวกเขาทำงานได้ดีขึ้น

การแข่งขัน:

การประลองเทควันโดเป็นวิธีทดสอบทักษะของแต่ละคน ทุกวันนี้การแข่งขันก็เปรียบเสมือนการทดสอบทักษะและสมรรถภาพ ไม่ว่าจะเป็นการประลองประจำท้องถิ่นที่นักเรียนสามารถแข่งขันหรือระดับประเทศและการระดับนานาชาติที่นักกีฬาอายุอดเยี่ยมใช้ทดสอบคนอื่นๆ เทควันโด (และจูโด) คือศิลปะการต่อสู้ที่เป็นที่ยอมรับกันในกีฬาโอลิมปิกเท่านั้น

12

ระบบสีเข็มขัดเทควันโด

สีเข็มขัดเทควันโดเป็นที่รู้จักในนาม Kup เกรด ในขณะที่เดียวกันเข็มขัดสีดำก็เป็นที่รู้จักในนาม Dan เกรด แต่ละโรงเรียนและสโตร์ของเทควันโดอาจใช้รูปแบบเข็มขัดที่แตกต่างกันออกไป บางโรงเรียนมีการเลื่อนขั้นหรือลำดับสายในแบบที่แตกต่างกันไปของแต่ละโรงเรียน

สหพันธ์เทควันโดโลกมีการอธิบายรายละเอียดของสีเข็มขัดดังต่อไปนี้:

เข็มขัดสีขาว (ผู้หัดเล่น):

เข็มขัดสีขาวเป็นสัญลักษณ์ของความบริสุทธิ์ ผู้ที่ยังไม่มีประสบการณ์ ผู้ที่ยังไม่เคยผ่านเวทีเทควันโดเพื่อเติมเต็มความรู้และทักษะ

เข็มขัดสีเหลือง:

เข็มขัดสีเหลืองเป็นสัญลักษณ์ของพระอาทิตย์ขึ้นซึ่งนำทางชีวิต การเริ่มต้นในแต่ละวัน และเป็นการเริ่มต้นการเดินทาง

เข็มขัดสีเขียว:

เข็มขัดสีเขียวเป็นสัญลักษณ์ของการเจริญเติบโต, การเอื้อมมือแตะขอบฟ้า ระดับเข็มขัดสีเขียวเป็นระดับที่อาจารย์หลายคนเชื่อว่านักเรียนควรทำการซ้อมหนักขึ้นในระยะพื้นฐาน, การกำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาในอนาคต

เข็มขัดสีน้ำเงิน:

เข็มขัดสีน้ำเงินเป็นสัญลักษณ์ของท้องฟ้า เอื้อมมือไปสู่สวรรค์ แต่หยั่งรากลึกลงไปสู่พื้นดิน นักเรียนเข็มขัดสีฟ้าต้องมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาพลังและความเข้มงวด

เข็มขัดสีแดง:

เข็มขัดสีแดงเป็นสัญลักษณ์ของเลือดและไฟ เป็นการเตือนทักษะความสามารถของผู้เรียน, ขณะที่ฝึกฝนก็ยังคงเจียบคมและอาจเป็นอันตรายต่อตัวเองและกับคนอื่น ๆ

เข็มขัดสีดำ:

เป็นการรวมตัวกันของทุกสี, เข็มขัดสีดำเป็นสัญลักษณ์ของ “การเกิดใหม่” หรือ “การเริ่มต้นใหม่” เข็มขัดสีดำไม่ได้เป็นแค่บางส่วนแต่เชื่อว่าเป็นสุดยอดของความสำเร็จ มันเป็นความต่อเนื่องของระยะทาง เป็นการเริ่มต้นตั้งแต่วาระแรกจนถึงระดับสูงสุด

คำปฏิญาณของเทควันโด

เทควันโดก็เป็นเหมือนกิจกรรมและองค์กรอื่นๆคือมีคำปฏิญาณซึ่งรวมถึงการประกาศสัญญาบางอย่าง คำปฏิญาณแบบดั้งเดิมของเทควันโด,ส่วนหนึ่งอิงจากประวัติศาสตร์การฝึกเทควันโด,อาจจะท่องในระหว่างการปฏิบัติหรือการทดสอบตามความต้องการของอาจารย์ผู้สอน

คำปฏิญาณของเทควันโด:

- ฉันจะปฏิบัติตามหลักคำสอนของเทควันโด
- ฉันจะเคารพอาจารย์ผู้สอนและรุ่นพี่
- ฉันจะไม่นำเทควันโดไปใช้ในทางที่ผิด
- เราจะเป็นนักต่อสู้แห่งความเสรีภาพและความยุติธรรม
- ฉันจะสร้างโลกที่สงบสุขมากขึ้น

ฉันจะปฏิบัติตามหลักคำสอนของเทควันโด:

ห้าหลักคำสอนแบบดั้งเดิมของเทควันโดคือความอ่อนโยนมีมารยาท,ความซื่อสัตย์,ความเพียรพยายาม,การควบคุมร่างกายและจิตใจที่ไม่ย่อท้อ

ฉันจะเคารพอาจารย์ผู้สอนและรุ่นพี่:

การทำเคารพผู้สอนเทควันโด,ครูในโรงเรียนและและคนอื่น ๆ ที่มีอำนาจเป็นส่วนสำคัญของคำปฏิบัติในเทควันโด รุ่นพี่หมายถึงถึงผู้มีเข็มขัดชั้นสูงกว่าในโดโจ และบรรดาผู้สูงอายุภายนอกของโดโจ

ฉันจะไม่นำเทควันโดไปใช้ในทางที่ผิด:

เทควันโดเป็นศิลปะการป้องกันตัวและควรจะใช้ในสถานการณ์การป้องกันตัวเองเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นักเรียนหรืออาจารย์ใช้เทควันโดโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อล้างแค้น เพราะการเตะและการต่อกัดฟันเทควันโดสามารถทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บได้

เราจะเป็นนักต่อสู้แห่งความเสรีและความยุติธรรม:

นักเรียนที่เรียนเทควันโดจะต้องปฏิบัติตามอุดมคติของเสรีภาพและสิทธิมนุษยชน นักเรียนควรยึดหลักความยุติธรรม,ปฏิบัติภายใต้ระบบการจัดการกับสถานการณ์ถูกต้องตามกฎหมาย และเป็นธรรม,เช่นเดียวกับการตรวจสอบข้อเท็จจริงของสถานการณ์ก่อนที่จะผ่านการตัดสิน

ฉันจะสร้างโลกให้สงบสุขมากขึ้น:

การสร้างโลกที่สงบสุขเริ่มต้นด้วยคุณ,อยู่ที่ความสงบสุขในชีวิตของคุณเอง,,แสดงคนอื่น ๆ เห็นว่าในทุกๆวันจะดำรงชีวิตอยู่อย่างสงบอย่างไร

14

5 หลักคำสอนเทควันโด (5 จรรยาบรรณ)

ทฤษฎีคือ ความเชื่อหลักหรือคุณค่าในเทควันโดในห้าหลักคำสอนบรรทัดแรกมักจะเป็นการปฏิบัติญาณตนก่อนเริ่มเรียนบทเรียนเทควันโด

5 หลักคำสอนเทควันโดเป็นคู่มือสำหรับนักเรียนเพื่อปฏิบัติภายในโดเจอง แต่จะหมายถึงการปฏิบัติตัวภายนอกโดเจองและในชีวิตจริง

5 หลักคำสอนเทควันโด:

- มารยาท
- ความซื่อสัตย์
- ความขยันหมั่นเพียร
- การควบคุมตนเอง
- การมีจิตใจที่ไม่ย่อท้อ

มารยาท:

มารยาท 04의 หมายถึงการแสดงความเคารพต่อคนอื่น ๆ ทั้งหมดในโดโจ (พื้นที่การฝึกอบรมหรือโรงเรียน) เช่นเดียวกับคนที่คุณอาจพบภายนอกของการเรียนเทควันโดปกติ ในทฤษฎีนี้จะสังเกตมารยาทที่ถูกต้องตลอดเวลา

พฤติกรรมและทัศนคติของคุณต้องมีมารยาทที่เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา

ความซื่อสัตย์:

ความซื่อสัตย์ 05의,การมีความซื่อสัตย์หมายความว่า คุณจะต้องซื่อสัตย์กับทุกคนและซื่อสัตย์กับตนเองตลอดเวลา ซึ่งรวมถึงความสามารถในการลุกขึ้นยืนเพื่อสิ่งที่ถูกต้องตามหลักจริยธรรม มีความซื่อสัตย์และมีคุณธรรมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่กว่าความแข็งแรงและการทำงานอย่างหนักเกินกว่าการทุจริตเป็นลักษณะที่สำคัญของทฤษฎีความซื่อสัตย์

ความขยันหมั่นเพียร:

ความขยันหมั่นเพียร 06의,หมายถึงความตั้งใจของนักเรียนเทควันโดที่จะฝ่าฟันกับอุปสรรคเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของพวกเขา สิ่งนี้สามารถนำไปใช้ฝึกเทควันโดของพวกเขาเช่นเดียวกับด้านอื่น ๆ ในของชีวิตของพวกเขา

การควบคุมตัวเอง:

การควบคุมตนเอง 07의 หมายถึงการควบคุมความคิดของคุณ เช่นเดียวกับการกระทำของคุณ การดูแลรักษาจิตใจที่บริสุทธิ์เช่นเดียวกับร่างกายบริสุทธิ์โดยการพยายามควบคุมอารมณ์ของคุณในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

จิตใจที่ไม่ย่อท้อ:

จิตใจที่ไม่ย่อท้อ 백절불굴, เป็นเรื่องยากที่จะกำหนด แต่โดยทั่วไปหมายถึงการมีความกล้าที่จะลุกขึ้นยืนเพื่อความเชื่อของคุณและจะหนักแน่นในความเชื่อเหล่านั้นและความเชื่อมั่นไม่มีสิ่งใดมาขวางคุณได้ นอกจากนี้ยังหมายถึงการแสดงความพยายามอย่างต่อเนื่อง 100% เต็มในทุกสิ่งที่คุณทำภายในโดเจองและในชีวิต

15

ประวัติของเทควันโด

ประวัติของเทควันโดเริ่มขึ้นเมื่อเกาหลีได้รับการปลดปล่อยจากการยึดครองของญี่ปุ่นในปีพ.ศ. 2488 ศิลปินต่อสู้ชาวเกาหลีต้องการที่จะกำจัดอิทธิพลของญี่ปุ่น, และหวนคืนวัฒนธรรมของตนเอง

ชื่อเทควันโดได้รับการคัดเลือกในปีพ.ศ. 2500 โดยหัวของโรงเรียนสอนศิลปะการต่อสู้ นักประวัติศาสตร์บางคนอธิบายเทควันโดในช่วงเวลานั้นเป็นเวอร์ชันเกาหลีว่าศิลปะการป้องกันตัวของโชโตกันการาเต้ญี่ปุ่น

กองทัพเกาหลีเป็นหนึ่งในกลุ่มนักเรียนคนแรกที่เรียนเทควันโด ต่อมากองทัพอากาศเกาหลีและตำรวจก็เริ่มเรียนเทควันโด

ในปีพ.ศ. 2504 สมาคมเทควันโดเกาหลีก็ได้ถูกก่อตั้งขึ้น และใช้ชื่อว่าสมาคมเทควันโดเกาหลี

สหพันธ์เทควันโดสากลเริ่มขึ้นในปีพ.ศ. 2506 กีฬาเทควันโดเจริญขึ้นอย่างต่อเนื่อง, และในปีพ.ศ. 2513 เทควันโดกลายเป็นศิลปะป้องกันตัวที่ได้รับความนิยมทั่วโลก สภาเทควันโดโลก (WTF) เริ่มขึ้นในปีพ.ศ. 2516, และการแข่งขันเทควันโดชิงแชมป์ยังถูกจัดขึ้นในปีนั้นเป็นครั้งแรกของโลก

เทควันโดได้รับการแนะนำเป็นกีฬาสาธิตในกีฬาโอลิมปิกที่จัดขึ้นในกรุงโซล,เทควันโดกลายเป็น
กีฬาโอลิมปิกอย่างเป็นทางการที่พ.ศ. 2543 โอลิมปิกเกมส์

16

คำถามที่พบบ่อยสำหรับเทควันโด

ประโยชน์ของเทควันโดมีอะไรบ้าง?

- พัฒนาสมรรถภาพเพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรง
- เพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรง
- เพิ่มความยืดหยุ่นความสมดุลและการประสานงาน
- ลดน้ำหนัก
- ความจำดีขึ้น, ให้ความสนใจและตั้งใจ
- บรรเทาความเครียดและส่งเสริมจิตใจให้สงบ
- สร้างความมั่นใจในตนเองและยอมรับในตนเอง

ประวัติศาสตร์ของเทควันโดคืออะไร?

เทควันโดเป็นศิลปะการป้องกันตัวที่มาจากชุมชน(กลุ่มคน)ในคาบสมุทรเกาหลี ได้รับการพัฒนาเป็นวิธีการรักษาชีวิตของพวกเขาและการแข่งขันเปรียบเสมือนเช่นเดียวกับการสร้างความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

อะไรคือความหมายของเทควันโด?

แปลตามอักษรเทควันโดหมายถึง “ทางของกำปั้นและเท้า” ส่วนที่สำคัญที่สุดของคำคือ “โด” เช่นนี้หมายถึงการแปล “วิธีที่ถูกต้อง” การเรียนที่จะเตะและปล่อยหมัดเป็นเพียงลักษณะทางกายภาพ โดยมีการฝึกและทำตามหลักการของเทควันโด นักเรียนกลายเป็นผู้ชำนาญการต่อสู้ทั้งร่างกายและจิตใจ

เทควันโดแตกต่างจากการาเตะและศิลปะการต่อสู้อื่นๆอย่างไร?

คล้ายผู้ฝึกการาเตะ, ผู้เรียนเทควันโดฝึกเทคนิคทางร่างกายส่วนบนเป็นอย่างมากเช่นการปล่อยหมัด, การป้องกันและการการโยก สิ่งที่เทควันโดแตกต่างจากศิลปะการต่อสู้อื่น ๆ คือ เทคนิคการเตะที่เหนือกว่า

เทควันโดจะสอนให้เด็กของฉันทันเป็นเด็กที่ก้าวร้าวไม่เป็นมิตร?

ไม่อย่างแน่นอน เด็กจะเรียนรู้เป็นอย่างมากถึงความหมายของความเคารพและสุภาพที่นี่ เป็นผลให้เด็กที่ไม่ได้ใช้ความรุนแรงมาก่อนมีความสุภาพและอ่อนโยนมากขึ้น เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมมักจะกลายเป็นเด็กที่มีความเคารพและความใจเย็น การป้องกันตัวเองหมายความว่าทำทุกอย่างภายใต้ความสามารถของคุณเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง! มันหมายถึงการเจรจาต่อรองหรือมีชั้นเชิงและความสงบสุข ผู้ที่มีปัญหาในอดีตเกี่ยวกับความรุนแรงมักจะกลายเป็นคนที่เจียมสงบและมีความสมดุลผ่านการศิลปะการต่อสู้

จะเรียนเทควันโดได้ปลอดภัยได้อย่างไร?

เทควันโดที่มีความปลอดภัยและความสนุกสนานสำหรับนักเรียนทุกเพศทุกวัยและความสามารถทางกายภาพ การเรียนการสอนโดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญนักเรียนจะแสดงเทคนิคของตนเองในลักษณะทีละขั้นตอน

เด็กสามารถได้รับบาดเจ็บจากการเรียนเทควันโดหรือไม่?

ยากมากที่จะได้รับบาดเจ็บจากการเรียน เพราะครูผู้ทั้งหมดล้วนมีประสบการณ์ เรามีมาตรการจำนวนมากที่ช่วยรักษาความปลอดภัยของบุตรหลานคุณ ความปลอดภัยคืออันดับ 1 ที่เราให้ความสำคัญ ในความเป็นจริง, ศิลปะการต่อสู้ทำให้นักเรียนมีรูปร่างที่ดี,และทำให้พวกเขาแข็งแรง และร่างกายมีความยืดหยุ่นและมักจะกำลัดการบาดเจ็บในชีวิตพวกเขา

บุตรหลานของฉันสามารถเรียนเทควันโดได้หรือหากพวกเขาไม่แข็งแรง?

แน่นอน,ศิลปะการต่อสู้สอนให้เด็กมีความพร้อมเพรียง,มีความยืดหยุ่นและแข็งแรง เด็กที่ไม่ปกติมีคุณสมบัติเหล่านี้เพื่อพัฒนาพวกเขา เด็กที่มีคุณสมบัติเหล่านี้จะเติบโตมากขึ้น

เทควันโดเป็นกีฬาอดนียมในกีฬาโอลิมปิกได้อย่างไร?

เทควันโดถูกแนะนำขึ้นมาเป็นกีฬาสาธิตที่ในกรุงโซลในปีพ.ศ. 2531 และในบาร์เซโลนาในปีพ.ศ. 2535 ตั้งแต่เทควันโดได้รับการแนะนำเป็นกีฬาโอลิมปิกอย่างเต็มรูปแบบก็มีการเติบโตอย่างรวดเร็วและได้รับการยอมรับเป็นมากขึ้นในยุคสมัยใหม่ กฎของการเล่นเทควันโดมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเพื่อทำให้เป็นกีฬาที่ปลอดภัยและมีผู้ชมเพิ่มมากขึ้น

อุปกรณ์อะไรบ้างที่ต้องใช้ในการเริ่มเรียนเทควันโด?

โดยทั่วไปคุณไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ใด ๆ เพื่อเริ่มฝึกเทควันโด เมื่อคุณแน่ใจว่าคุณต้องการที่จะเรียนคุณต้องมีเครื่องแบบ(dobok) ซึ่งเป็นภาคบังคับสำหรับสถานการณ์ที่เป็นทางการเช่น การแข่งขันและการแบ่งชั้น

หากคุณต้องการที่จะประหยัดคุณจะซื้ออุปกรณ์ป้องกันบางอย่างก่อนเช่นอุปกรณ์ป้องกันศีรษะ(เฮดการ์ด),เกาะป้องกันร่างกาย,สนับเข่า,สนับแข้งและกระบัง ตามอาจารย์ผู้สอนของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์

ทำไมต้องโค้งศีรษะ(คัมบัง)?การโค้งศีรษะคือวิธีการแสดงความเคารพ เปรียบเหมือนการไหว้ทักทายในประเทศไทยหรือการทักทายโดยจับมือแบบตะวันตก มันเป็นความเคารพเพื่อน้อมอาจารย์ของคุณและนักเรียนคนอื่น ๆ มันแสดงให้เห็นว่าคุณเคารพพวกเขา พวกเขาจะแสดงความเคารพคุณด้วยการโค้งศีรษะเหมือนกัน

ใช้เวลานานเท่าไรเพื่อบรรลุการเรียนจากระดับแรกจนถึงสายดำ?

คำตอบสำหรับคำถามนี้จะแตกต่างกันระหว่างรูปแบบการสอนของแต่ละโรงเรียน ปกติจะใช้เวลาเฉลี่ย 4-6 ปีของการฝึกแบบปกติ(อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง)สำหรับนักเรียนที่พอมือพื้นฐานอยู่แล้ว,ความสามารถทางร่างกายและจิตใจจะทำให้ผ่านการทดสอบระดับแรกไปได้ การเลื่อนลำดับชั้นขึ้นอยู่กับความสามารถและคุณสมบัติ,ไม่ใช่ชั่วโมงที่ฝึกผ่านมา

จะมีการแข่งขันเมื่อไหร่?

ทุกปีมีการแข่งขันระดับท้องถิ่น,ระดับจังหวัด,ระดับชาติและนานาชาติสำหรับนักเรียน อาจารย์ผู้สอนของเราหลายคนได้ผ่านการแข่งขันมาแล้ว, หลายคนที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติและระดับโลก

ควรจะเข้าเรียนบ่อยขนาดไหน?

การที่นักเรียนเข้าร่วมชั้นเรียนบ่อยขึ้น,ทำให้การฝึกปฏิบัติและกระบวนการเรียนเร็วขึ้น ดีที่สุดควรจะเข้าเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง นักเรียนบางส่วนของเรามักจะฝึกประมาณ 15-30 นาทีต่อวันไม่รวมเข้าเรียนในคลาส

17

การดูแลและการทำความสะอาดชุดเทควันโด และเข็มขัด

มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ชุดเทควันโดของคุณเรียบร้อยสะอาดและรัด นี่แสดงให้เห็นถึงความเคารพสำหรับโรงเรียนอาจารย์และตัวคุณเอง

การดูแลเป็นพิเศษเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อซักเครื่องแบบเทควันโดของคุณ มันสามารถได้รับความเสียหายและชำรุดถ้าก่อนเวลาอันควรหากซักอย่างไม่ถูกต้อง

การจัดเตรียม:

ถังอาบน้ำแพทย์หมุดและเครื่องตากแห้งที่แนบมากับชุดเทควันโดออกชั่วคราว เพราะสิ่งเหล่านี้อาจจะหลุดออกมาระหว่างขั้นตอนการซักและอาจก่อให้เกิดความเสียหายกับชุดเทควันโดได้

ผงซักฟอก:

เลือกน้ำยาซักผ้าของคุณอย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงผงซักฟอกชนิดที่สามารบเป็นเครื่องแบบสีขาวเทควันโด มันสามารถทำให้ชุดสีขาวกลายเป็นสีเหลืองได้ อย่าใช้สารฟอกขาวกับชุดเทควันโด มันสามารถทำให้ชุดเสียหายเป็นรูและฉีกได้

การซัก:

ซักชุดเทควันโดของคุณด้วยน้ำเย็นปกติ น้ำร้อนจะทำให้ชุดหดตัวและอาจก่อให้เกิดสีบน น้ำเย็นจะยืดอายุการใช้งานของชุดเทควันโด เช็คให้แน่ใจว่าซักชุดเทควันโดกับผ้าขาวเท่านั้น

การอบแห้ง:

อบแห้งชุดเทควันโดอย่างนุ่มนวล ดีกว่าแขนตากแล้วปล่อยมันแห้งด้วยอากาศ นี้จะช่วยลดการสึกหรอของชุดและยืดอายุการใช้งาน

การรีด:

รีดชุดเทควันโดของคุณด้วยการตั้งค่าเตารีดที่โหมด “ผ้าฝ้าย” ถ้าคุณปล่อยให้ชุดเทควันโดแห้งบนไม้แขวนเสื้อ, ก็อาจจะไม่จำเป็นต้องรีด ตรวจสอบว่าเตารีดสะอาดก่อนเริ่มรีด คราบบนเตารีดจะถ่ายโอนไปยังชุดเทควันโด

คำแนะนำ:

เข็มขัดของชุดเทควันโดไม่ควรที่จะซัก มันเป็นประเพณีเก่าแก่ที่ปล่อยให้เข็มขัดใส่ออกมาตามธรรมชาติ การซักเข็มขัดเทควันโดเปรียบเหมือนคุณล้างความรู้ที่ได้รับมาออกไปหมด

KTA
TAEKWONDO
เพิ่มเป็นเพื่อน



FACEBOOK: @KTATaekwondoAcademy/



LINE: @KTATaekwondoAcademy/

064-759-0180

WWW.KTA-TAEKWONDO.COM