# 小学生暑假作文跆拳道(优选76篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-06-08

*小学生暑假作文跆拳道1我们学校很好，有很多社团可以让同学们选择，我也参加了许多社团，但其中最累也最有意思的就是跆拳道社团了。一年级下学期时，我兴冲冲地加入了跆拳道社团。每天一放学我就和妈妈高高兴兴地说今天我们跆拳道学什么了，还给她表演。我就...*

**小学生暑假作文跆拳道1**

我们学校很好，有很多社团可以让同学们选择，我也参加了许多社团，但其中最累也最有意思的就是跆拳道社团了。

一年级下学期时，我兴冲冲地加入了跆拳道社团。每天一放学我就和妈妈高高兴兴地说今天我们跆拳道学什么了，还给她表演。我就这么一天天地练，不知不觉，我已经练习跆拳道一学期了。

暑假后，我已经是二年级的小学生了，我要与一个教练为我指定的同学实战，但教练每次都找一位水平比我高一点的同学跟我踢，所以我回家时总会腰酸腿痛，就这样，总与水平高的同学对踢，自己也会很快进步。随着时光流逝，我感觉自己踢的比以前好多了，原来都是对方踢我，我只会一个劲儿地向后跑，现在我不但会防御他的攻击，还能把他踢得手足无措。

三年级时，我真正体会到了什么叫三分钟热度了。这段时期就是我的“黑暗中世纪”，每次我去上跆拳道的时候都会手忙脚乱，弄得整个人都鸡犬不宁的。老师给我安排一个新的对手，这个人比我踢得好多了，每次跟他踢完，我都免不了一顿批。回了家之后总是筋疲力尽，但还是坚持着踢一踢腿，做些仰卧起坐之类的运动。人的潜力是无限的，我终于慢慢克服了我的不足。最后老师在四年级比赛时还叫上了我，我们还夺得了团体第一。

我很喜欢学校为我们提供的社团学习，社团伴我成长，希望我们能再接再厉，努力取得更好的成绩。

**小学生暑假作文跆拳道2**

如果有人问会有什么本领，我会不假思索地回答：会画画、会下棋、会拼积木，但我最拿手的是跆拳道。

在一次无意中听到同学们议论跆拳道，看他们神气的样子，好像个个都是武林高手似的，我开始求妈妈让我学跆拳道，妈妈禁不住我软施硬磨，终于同意让我学。

我怀着激动又紧张的心情进了道场，道场地上铺满软垫子，墙上镶了一面大玻璃。训练开始了，教练让我们做热身操，首先做头、肩、胸的运动，其实这不算什么，最可怕并让我叫苦不迭的一项—————劈叉，我老是劈不好，教练使劲往下按，我痛得呱呱大叫，而且教练要求我们劈一个小时！道场里尖叫声不绝于耳。终于动作做到位了，教练这才同意让我们休息。接下来，教练教我们真功夫，最难得是马步三段冲拳，每次打，不是脚弯不到位，就是一屁股坐在地上，不是高度不够，就是冲出来的拳软绵绵的。但我并不气馁，用心记住这个动作的要领，努力保持身体\*衡，一点一点往下蹲，终于到位了！接下来我练冲拳，我把力气集中在拳头上，一鼓作气地往上打出去，不料，刚打出来，身体就失去\*衡，我重重地摔倒在地，我依然不服气，咬紧牙关，忍住疼痛，爬起来继续练，一次次跌倒，一次次爬起来，我不断汲取教训，功夫不负有心人，终于把这个动作练得得心应手，干次利索。

出了道场，我浑身的骨头都快散架了，但跆拳道似乎有一种魔力吸引着我，不管这个过程有多么艰难，多么痛苦，我都要坚持下去。成功没有捷径，只有付出努力，才能收获成功。

**小学生暑假作文跆拳道3**

今年是奥运年，奥运会第一次在我们国家举办，大家的心情不免有些激动，纷纷加入奥运的行列，我也不例外。

盼啊盼，终于，暑假让我给盼到了，今年的暑假我特别的期待，因为奥运会要开始了，也因为我要去学跆拳道了。

暑假刚开始，爸爸妈妈便带我去了跆拳道馆，一路上，我又紧张又激动，紧张的是，看电视里的跆拳道高手那么厉害，心里有点害怕。激动的是，我也有机会学跆拳道了。

刚开始我并不适应跆拳道的生活，每天都很累，而且还一直被打倒在地，中途我曾想过要放弃。但是后来馆里来了一个比我还小的小朋友，我看他打得很厉害，心里十分地佩服，于是便暗暗下定决心要好好练，相信只要努力，就一定能够学好。

下定决心以后，我练得更刻苦了，而且也开始有模有样了，渐渐地我开始适应跆拳道馆的生活了。我们几个小不点，拳来脚往，打得不亦乐呼。

后来我们举行了一次跆拳道考试，我考了个黄带，我很高兴。

这不，奥运会开始了，看着运动员们在比赛场上你来我往，我也能说出一个二来了。

跆拳道小学作文5篇（扩展5）

——跆拳道作文 (荟萃20篇)

**小学生暑假作文跆拳道4**

这个暑假我是在跆拳道俱乐部度过的。

第一节是理论课，教练首先给我们讲解了跆拳道的起源和精神，并教我们怎样扎腰带。每个初学者都是白带，然后一级一级考，依次的黄带、绿带、蓝带、红带、黑带，黑带上面是一段到十段。

第二节正式训练劈叉、压脚背，保你大叫“娃哈哈”。劈完叉教练又趁热打铁来个正铁腿，要求踢到头上。我的天哪！踢不到就要挨罚，蹲马步几十分钟，还要在手上、两脚上放上“嗨脚板”，不能掉下来，不然的话就前功尽弃了，看着还真有点恐怖。

过一次次的摔打和刻苦训练，我学会了平行准备姿势、实战势、前踢、上中下防、旋踢、马步冲拳、太极一型和二型。因为我的动作到位，质量高，教练还叫我给学员们做示范呢。

有一次，教练叫我们踢横踢，可我总是踢不好。教练告诉我横踢的要领，然后让我扶着护栏单脚独立，另一只脚做翻跨二分钟。我一边翻跨一边数数，“1、2、 3、4……”半分钟过去了，“58、59、60……”快了还有一分钟，。汗水不停地从额头和背上流了下来，渗透了雪白的道服……结束后，练对我说：“踢踢看！”我用心踢了几下，教练说：“嗨！真棒！”

功夫不负有心人，我出色的表现得到了许多教练的一致好评，我和其它四个小朋友在一千多个学员中脱颖而出，并被评为优秀学员，我们还有幸免费去嘉兴观摩了浙江省跆拳道比赛。

**小学生暑假作文跆拳道5**

还记得那天，爸爸带我去跆拳道馆，还没到门口，我就兴奋不已，不知道为什么，我觉得跆拳道的动作很帅。

刚开始练“白带”，动作轻松。咦？原来跆拳道也没什么嘛！可晋级到“黄带”，慢慢的，动作越来越难。尤其在练旋踢时，教练让我扶着镜子，提着腿一动不动。没练多久，我就手痛、脚酸。我还是小看它了，帅的背后需要巨大的付出。真想放弃呀！但是，周围的学员即使汗流浃背还是继续坚持着。在教练的鼓励下，我咬紧牙关继续忍耐。付出就有收获，不断地练习，我渐渐熟悉动作，反而轻松了。但是，还有难度，因为三七步、单手刀要注意手、头、脚等其他部位的协调。

快到晋级考试了，我还在继续巩固动作，生怕通不过。到了考试那天，看着前面的学员一个一个打完。轮到我了，我的心怦怦跳个不停。我边想着动作，边把它们一个个标准地打出来。考试结束，我反而更紧张，我很想知道我是否成功晋级。终于到了出成绩那天，没想到，我竟真是跆拳道“黄带”啦！想想之前的泪水、汗水，真是不值一提。

跆拳道丰富了我的课余生活，更让我懂得了一些道理：坚持、感恩、礼貌。

**小学生暑假作文跆拳道6**

回到松阳快三个星期了，而我却一直在玩，爸爸说我这样玩下去，学习成绩会退步的，然后，他就给我报了跆拳道，让我既能锻炼身体，又能学习其他的东西，真是一举两得啊！

学跆拳道的地方就在离家非常近古市小学内，设在三楼。妈妈带我去报了名，一共八百五十元整。教我们跆拳道的教练有两个，一个姓吴，另一个姓叶。教练说星期六上午九点半来这里熟悉一下环境。

回到家之后，我就一直在想，星期六什么时候到来啊？我都等不住了，真想今天就是星期六，这样就可以马上开始学跆拳道了。说着说着，星期六来了。妈妈带我去了古市小学。

进到教室里，教练就开始给我们发道服，我去厕所了试了试，不错，挺合适的。之后，教练就开始叫我们跆拳道的一些基本礼仪。首先来到教室时，先向教练敬礼，之后再右手放在左肩膀上向国旗敬礼三秒钟，最后向来了的队员敬礼。放学时，先向国旗敬礼，再向教练敬礼，最后向妈妈或爸爸说一句辛苦了。

学了那么多，我心想：原来跆拳道有那么多的礼仪呀，我一定要好好练习才行啊！

**小学生暑假作文跆拳道7**

翻开相册，我犹如走过记忆的宝库。每次看到那些照片里既熟悉又陌生的自己，总会开怀大笑。

那天早上，妈妈带着我来到星云跆拳道馆学习跆拳道。一进门，豁然开然，左面的墙上有一面巨大的镜子，正中间的墙壁上，一个大大的”道“字，让人为之一振，地上铺满了塑料垫。我与伙伴换好衣服后，看看镜子里的自己，俨然一位参赛运动员。过了一会儿，教练就给我们讲解跆拳道的来源以及跆拳道的精神。我们听了，恨不得马上学几招。

过了一会儿，激动人心的时刻到了，教练开始给我们示范。她一本正经又不失温和地说道：“我们先学习腿法，第一个是正踢。^v^话音刚落，”倏“，教练一个正踢，快若闪电。全场爆发出热烈的掌声。“正踢是向前踢，而且速度一定要快，当别人要用拳打你的时候，你就可以用正踢，腿比手长，会先打到对方。还有一个重点，在开始的时候要先用气势吓到对手，要大声喊“嗨！嗨！”教练气势逼人，好像力敌千军。

我们看了，纷纷学起来。小杰一个高抬腿，失去\*衡，摔了个狗啃泥。小君的大叫，把我吓得后退两米。”胆小鬼！“教练说，”别怕。以其人之道反治其人之身。看，这样，边喊边踢。”我依葫芦画瓢，果然把小君逼到墙角。突然，后排传来了一声巨响，大家转过头一看，不禁哈哈大笑，原来是小晨在练习的过程中，由于袜子太滑，摔了一跤。教练见此，让大家把袜子都脱了，赤脚练习。我练得气喘吁吁，想要放弃，看看墙上的“君子当自强不息”，再看看周围用心学的伙伴便又重新振作起来。接着，教练又教了拳法、对打，大家学的不亦乐乎，笑声回荡在训练馆里。

不知不觉，两小时过去了。练得满头大汗的`我们吃着意大利面，喝着奶茶，愉快地交谈着，别提多高兴了。妈妈则在旁边边拍照边说：“不急，别噎着。”

在回家的路上，我不断地想，不断地对自己说：“我一定要刻苦练习，长大后，为国争光。”

**小学生暑假作文跆拳道8**

我有很多爱好和特长！我喜欢看书，吹单簧管，弹电子琴，跆拳道。其中，我最喜欢的是跆拳道。

从初三暑假开始学跆拳道。刚报名的时候，前台姐姐对我和爸爸说：“跆拳道训练很辛苦，很累。前二十节课可能很难坚持。这个时候，家长需要配合。”听了这些话，我的心退缩了。我想：我能坚持下去吗？但是，我好开心。我心想：现在我练好了，别人就不欺负我了。此时我的心就像一个五味瓶——什么都是甜的，酸的，苦的，咸的。爸爸好像看到我迫不及待的要上课，说：“你去换一身道士服。初级班马上就要开始了。”这一刻，我的心里既紧张又开心。我怕以后学不好，教练会打我。

开始上课。向国旗敬礼后，是向教练敬礼的时候了。他们喊口令敬礼和行李的时候我一句也没听懂。后来我才意识到。原来他们的密码和致敬都是韩语。一个多星期以后我才会说。这一刻，我想起了我报名的时候前台姐姐对我和爸爸说的话。但是，和自己比起来，我并没有我对她说的那么严重！是因为我不认真吗？但是，我学习了一个多星期，教练从来没有批评过我一次！反而经常在父亲面前夸我学习认真，感受性强！越想越开心，越想越有成就感。后来考了黄带，直接转了中级班。

从这件事上，我明白了，做好一件事完全取决于我。只要你努力，坚持，付出，你就会成功！

**小学生暑假作文跆拳道9**

走在路上，总能看见几个穿着跆拳道服，系着跆拳道带，就算是个白带，也会在路上露个两手，“哦!”太酷了!，这个时候呀?我的心里就别提那个羡慕了!

很巧的是，舅舅知道我爱跆拳道，于是给我报了名，当我一进道馆，我的身旁就弥漫着一股“杀气”，看看教练那张严峻的脸，我就害怕，不过又看看教练那天生的卷发，不禁的我露出了一丝暗笑，“你。”教练指着我说，我心想：”教练是要骂我吗?”娇兰接着又说：“抖什么抖?去找个搭档。”我精心挑选(由于人都挑完了)，我找了个同类——“兔牙老兄”。

找好了搭档，训练前的热身运动就开始了，目标——三十圈，但可怜的我们，却撞到了一个不讲理，不会数数的“好”教练，害得大家多跑了十几圈呀!跑得心脏病都出来了，“跑完了，我们开始正式训练，刚练了体力，我们现在练跳跃力，做高抬腿。”听名字就听雄壮的嘛!我暗笑着!教练做了个示范，自个儿再仔细一看，动作很easy嘛!就是原地奔跑，只不过要更快，更高，刚跑时，是很容易，可跑到一百多下时呀!腿都快没有知觉了。

我有些气馁，很想放弃，万事开头难，什么开头难呀!过程更难，这时母爱起了很大的作用，妈妈对我说：“你是男子汉，一定行的。”听了这句话我决定继续苦习跆拳道。

**小学生暑假作文跆拳道10**

跆拳道比赛作文

如果觉得很不错，欢迎点评和分享～感谢你的阅读与支持！

终于到了全国跆拳道比赛了，这是我盼望已久的日子，这天，我早早的起床，在武馆门前集合，所有的运动员都非常激动，特别是我，教练一再强调着比赛需要注意的事项，但我的心早就跑到比赛场上了。

8点半，开始第一个节目，运动员入场，大家迫不及待的往里面挤，入场后，开幕式开始了，我们先派几个运动员去举牌子，然后每个代表都在场中走了一圈，我们虽然激动，但整个队伍尽然有序。随后，几个大哥哥大姐姐便开始了表演，有双节棍、跆拳道对打、武术等等。

接下来，就是品势比赛，整个比赛很安全，快到我上场时，因为就要中午了，所以阳光照在人身上很热，我的心情有点烦躁，我是第三个出场的，我本来参赛的项目是太极三章，谁知道临时换成了太极一章，我虽然练过，但记得不是很清楚，所以一不小心把一个动作打错了，结果可想而知，我输了，当时我哭了，很伤心......

第二天比赛的是实战，这是我的强项，虽然是第一次参加比赛，但平时我们每天都有这样的.训练，在家里我和爸爸也练了很多次，所以心里比较踏实。

我的第一轮比赛时小组赛，有意思的是我的对手尽然零时弃权了，哈哈，我就顺其自然的过关了。我很高心，所以就得意忘形了，在场外等待下一轮比赛时自己贪玩，尽然从石头上摔下来，脑袋上破了一个口子，虽然阿姨们帮我做了包扎，但也留了很多血，哎，贪玩耽误大事呀。

第二场，我带着伤上场了，对方看到我头上有伤疤，就掉以轻心了，我一上场就用平时训练的腿法打他，对手也很厉害，但趁他不注意，我一个下劈就踢住了他的鼻子，然后我几个横踢就把它放倒了。

第三场，我继续勇猛无敌，连着几个上头，打得对方尽然哭了起来，结果当然又是我赢了。

第三天，是最后一场角逐冠亚军的比赛，我的对手也是几场比赛的胜利者，长得比我高，很厉害，我的几个后踢、下劈都被他躲过了，后来我变化了打法，虽然取到了一定的效果，但最终裁判宣布的结果是我输了，哎.

最终，我取得了22公斤级的亚军，虽然妈妈和教练说我打得很好，发挥出了平时的水平，但我还是有一点遗憾，我默默的下决心如果下次再来打比赛，我一定拿个冠军。

通过这场比赛我觉得我们应该平时多努力、认真多训练，在赛场上要有信心，鼓起勇气去创造，就可以得到一个更好的成绩！就像我一样，虽然我身上有伤，不过，我还是坚持了下来，最终战胜了自己，取得了较好的成绩！

**小学生暑假作文跆拳道11**

今天上午，我去练跆拳道。今天学习的内容是踢木板、打实战。唉，一开始就不顺利，居然要打实战，真够倒霉的！

教练第一个就叫我上，和一个小朋友打实战。我可要当心，他的攻击力是很强的。

实战开始了，我很紧张，一直在想攻击他哪个部位。这时，我看见他向我攻击了，我连忙躲开。然后，我用后踢这一招，用力地向他踢去。对手被我重重地踢了一下，马上跌倒了。看来他的躲闪能力还不是很强呀！

最后，教练说我赢了。

该踢木板了，教练就在我前面看我踢木板，我轻轻一踢，就把木板给踢破了。教练对我的表现很满意。

我发现经过一个月暑假的训练，我的跆拳道实力有很大提高，我心里美滋滋的。

**小学生暑假作文跆拳道12**

我的暑假是个快乐的暑假。因为暑假里爸爸、妈妈带我去学习了跆拳道。

一说起跆拳道，我就会想起那美好的时光。我来到跆拳道馆，里面有好多沙包。上课了我们排好队，教练说：“立正的时候双脚分开。”我们分开了双脚。教练又说：“我们跑几圈吧!这样会四肢活动开来，才好练习有难度的动作。”我们跑起来了，我们一边跑，一边大声叫着：“一、二、三、四。”跑完了我们坐在软软的草地上开始练习压腿。我们把左脚往前伸直，右脚背在后面，头往前压。教练说：“支持就是胜利。”压完了这只，我们又换了另一只。教练说：“要下叉了。”我们左脚往前，后跟往上勾，右脚往后，脚背向地。我们用力往下压，唉呀，好疼呀!，但我一想到教练“坚持就是胜利”的话音，于是我鼓起勇气往下压，我咬紧牙关，脸弊的通红，忍住疼痛，渐渐地，双腿离地面越来越近，最后，成功地下叉，教练也为我的成功与勇气拍手叫好。

你们不要看教练不打人，平时笑容可掬，可一进入训练时就像变了一个人似的，严肃而又不苟言笑。有一次，我说了一句话，被教练发现了就被叫到前面去，我被叫趴在地上，教练拿起棒子打了我的屁股，我觉得很痛。可是还得忍着敬礼，因为这是跆拳道的规定。

练习跆拳道不仅能强身健体，更能锻炼一个人吃苦耐劳、坚毅顽强的品格。练跆拳道丰富了我的暑假生活，我爱这个快乐的暑假生活。

**小学生暑假作文跆拳道13**

今天我去学跆拳道了，我已经蓝带了！我现在就给你们讲一讲我学跆拳道的事情。

我进道馆以后，就开始上课了。教练先让我们跑了跑步，我跑得还不错。然后教练让我们玩角斗士的游戏，是分为左右两方，我是右方， 等轮到我了以后，我打败了左方的一名选手，结果我打下一位选手时，被他给打倒了。最后左方胜利，右方落败。然后教练让我们压了压腿，我觉得这次压腿有些奇怪，以前压腿的时候教练都让我们劈叉，这回教练竟不让我们劈叉了。然后教练让我们踢腿，我踢腿踢得还不错，就是有一回，我看准了把子，结果踢空了。踢完腿，教练让我们打太极六招，这个招式我可从来也都没学过，我看着教练的动作，终于会了一点儿，我总觉得我打得已经够好的了，但是教练说我的力度还不够，我又增加了一些力度，终于合格了。最后教练让我们跑耐力赛，一开始，另一个人跑得比我快一点，到了中间，我又比他跑得快了，最后，我得到了第二名的好成绩。

这就是我学跆拳道的\'经历，非常好玩吧！

**小学生暑假作文跆拳道14**

我学跆拳道已经有一个月了，当初我学跆拳道是因为我在暑假期间早晨总爱睡懒觉，爸爸说睡懒觉对我的身体有坏处。正好我家旁边新开了一跆拳道馆。爸爸说：“去学习跆拳道吧，不但可以强身健体，而且可以提高自身修养、学习礼仪。”我听后只好同意了。

第一天到道馆，许多学员正在里面辛苦的练习，不一会儿，教练让我穿上道服和腰带，我可高兴了!看了又看。我跟着教练上了地毯，但我发现学员的腰带有好几种颜色，有黄的，黑的，为什么给我是白色的呢?我的心里可不高兴了，(现在我知道了，原来跆拳道也是有级别的，我近几天就要考级了，呵呵!马上我的腰带可就是黄色的哦!)教练叫了一位大姐姐教了我几个基础动作，我觉的很简单偷偷地笑：这真是小菜一碟!不就是怎么出拳、怎么抬腿吗?有什么可学的，我还以为多难呢!

回到家，我把学的几个基础动作练给妈妈和爸爸看，可妈妈却说我身子软绵绵的，练的一点也没劲!像跳舞。哼，明显对我偏见嘛!可是，没几天，老师教的却越来越难了，什么“横踢”“后踢”“推踢”“勾踢”。有一次，老师叫我们练习“下劈”，然后一个一个的检查!吗呀!可把我吓的一身热汗!刚劈下去时我的韧带都像断了一样，可疼了!下课以后，我暗暗下定决心：回家每天坚持认认真真地练习三十分钟。现在我还真练得像那么回事哩!

学习跆拳道锻炼了我的身体，又锻炼了我的意志，我现在开始喜欢跆拳道了。也克服了不爱吃苦的坏习惯呀!

**小学生暑假作文跆拳道15**

暑假里，妈妈说要锻炼锻炼我的身体，要让我的身体棒棒的，她特意给我报了跆拳道班，今天是开学的第一天，我心里很期待。

早上我起得很早，吃过早饭后，我迫不及待得换上了跆拳道服，妈妈笑着对我说，穿上跆拳道服的我真是精神极了，我也感觉真的有点不一样，浑身充满了力量。因为妈妈要在家照顾妹妹，所以是爷爷送我去，跆拳道馆在春秋广场的一角，很快我们就到达目的地，同学们一个个的都很精神，今天因为是第一天，我们有个开班仪式，老师教我们礼仪和一些处理事情的方法，比如来晚了该怎么办，当然是先鞠一个90度的躬，然后大喊一声“报告”，经老师同意后再快步跑到自己的位置上等等。然后下面开始学习了，首先老师教我们怎么出拳有力度，在出拳的时候双脚要岔开还要大喊一声“哈”，两圈同时向前伸去，当大家都做好时，教练开始检查，做得不好时要一个个纠正动作，因为我以前没有练过，感觉时间长了胳膊还真是又点累，但当教练因为我做得好专门表扬我时，我心里美滋滋的。

我暗暗下定决心，一定要努力，好好练习跆拳道，让自己做到最好，让自己的身体棒棒的。

**小学生暑假作文跆拳道16**

平时从电视里只要看到一些关于武功的影片，我都会聚精会神地去看，而且特别羡慕影片中那些会武功的人物。心想，我要是有那么好的武功该多好哇！可以健身，还可以保护自己。于是，我迫不及待地吵着闹着要去学跆拳道，爸爸也说：“学习跆拳道，最重要的是能健身强体。”妈妈就毫不犹豫地给我报了名。

第二天，我去了学习班，穿上一身洁白的跆拳道服装，腰间配着一条白色的带子，别提有多神气！站在镜子前面，自己感觉都很帅，舍不得离开。再一看，老师和前来学习跆拳道的同学都穿着同样的服装，真像一群英勇的武士。我们在老师的指令下先进行热身运动，然后开始练习基本动作。可能是经常不锻炼的缘故，大家练起来腿脚都不那么灵活，显得比较僵硬。有的同学因为压腿疼得还流眼泪了呢……

尽管刚开始学感觉有些困难，我还是要持之以恒地去学。在不影响学习的前提下，我每周都按时到学习班学习，每天都抽出时间坚持练习。我相信，世上无难事，只要肯登攀）。

**小学生暑假作文跆拳道17**

告诉你一个好消息，我终于能学跆拳道了。你一定会说学跆拳道有什么值得高兴的，许多人不都在学吗。你不知道这可是我一直的愿望，可妈妈怕影响我的学习，一直没答应，这个暑假妈妈经不起我的软磨硬泡，再加上爸爸的暗中协助，终于下了“特赦令”。

今天我早早的起来了，可天公不作美，竟然下起了大雨，可这也阻挡不了我的脚步。来到道馆，只见墙上赫然写着“礼仪，廉耻，克己，忍耐，百折不屈。”教练告诉我们这就是跆拳道的精神。再看看周围的道友，有四五岁的小孩，有和我一样大的学生，还有许多大人，大概他们和我一样都是热爱跆拳道的人。换上道服，我觉得更精神了，看着教练的黑带，我暗暗下决心：我一定也要通过自己的努力，不断升级。

一切准备就绪后,教练开始上课了。教练给我们做蹲起示范，又快又好；他劈叉非常直，高抬膝特别到位，我们自叹不如，几个动作作下来，把我累得大汗淋漓，教练说，学这个就不能怕苦、怕累，坚持住慢慢来。对，困难像弹簧，你强它就弱。这一点困难算什么，于是我们再接再厉，跟着教练又练起来。这时我才明白一份耕耘，一分收获。任何成功，都是努力，坚持的结果。

今天是辛苦的一天，今天也是快乐的一天。

**小学生暑假作文跆拳道18**

我的兴趣就是跆拳道，已经练一年多了，也算小有成就了。

开始的时候，我练得并不好，因为有兴趣，所以我加倍努力。结果我越练越好，现在都可以参加一些比赛了。

一次，跆拳道馆要带我们参加一次大型比赛。到了比赛场地才知道，首先上场的是我们。我穿上护具，妈妈在后面为我加油。我鼓起勇气，走上台去。比赛开始了，对手首先来了一个横踢，我眼睛手快，一下子就挡住了。场外的观众大声喊起来，我知道他们在为我精彩的表现加油。对手也不示弱，站起来后，又来一个连踢，其中有几下子踢在我的腿上。我被彻底激怒了，把学到的本领都使出来。最后，我获得了胜利，台下响起热烈的掌声。

当然，要想把跆拳道这个爱好坚持下去，也是不容易的。因为每天我们都要练一些基本功，劈叉对于很多同学来说都是比较难的。教练让我们劈叉，我怎么下也下不去。教练把着我的身子往下一使劲，我痛得叫了起来。当时真的有放弃的念头，但是转念一想，练跆拳道是我的兴趣所在，我怎么能够放弃呢？我知道，做什么都是不容易的。即便是自己的兴趣，要想一直坚持下去，也要付出努力和汗水。

我爱跆拳道，那就让我用努力和汗水，成为跆拳道高手吧。

**小学生暑假作文跆拳道19**

今天是星期天，是一个激动的日子。因为从今天开始我就要学跆拳道了，想想就很开心。

跆拳道开始了，我们的教练是王教练，他一点也不凶，反倒挺有趣。看看同学们一个绿带，五个白带，三个白黄带，一个黄带，都很厉害。

开始训练，我们练习分四步。第一步：压韧带；第二步，横叉；第三步：腿拳。压韧带时要劈叉，老师帮我压起了大跨，其他人觉得很疼，可是我觉得很轻松。横叉，对我来说会有一点疼，不过我挺过来了。腿拳，我把握不好难度。第四步：体能训练。让我们做青蛙跳，\*板支点，脚画数字都很累，但我用超高的毅力坚持住了。

我做1、2、4步都很优秀，可练腿拳的时候总是跌倒。第一次，我慢慢的抬腿，一个前空翻。第二次，我觉得方法不对，于是一下子抬了起来，没有想到用力过猛，在空中划了一个后空翻之后，又跌倒在地上。第三次，我调整好了力度，先把脚向后转，但身体不转，然后把脚绷紧，最后迅速的抬起脚弹收，终于不会跌倒了。

后来绿带和黄带走了，我日复一日，年复一年的练习。终于我在跆拳道班脱颖而出，变成了班级的最高带—黄绿带。走在回家的路上鸟儿在枝头歌唱，大树微笑着向我点点头，仿佛它们都在为我祝福。我很高兴让我离黑带又进了一步。

这一切都离不开老师们的教导，谢谢老师们的付出。

**小学生暑假作文跆拳道20**

星期天的下午，我们跆拳道馆举行了跆拳道晋级考试，主持人说：“全体起立，奏国歌！”我们在庄严的国歌声结束后，开始了晋级考试。

主考官和监考官在主席台上就坐。首先是低段位的运动员考级，运动员八人一组，考了他们的腿法，忍耐和组合腿法。没想到白带的运动员也要考“击破木板项目”白带段位的运动员考的是向下踢破木板。第一个上场的是一个个子较小的白带的运动员，只见他抬起腿，向考官手上的木板用力的劈去，只听见“咔嚓！”一声，木板就被劈成了两半，此时，考场里响起了热烈的掌声。

轮到高段位的运动员考试了，我们和低段位的运动员可不一样，我们考的是360度旋风踢、后旋转踢、腾空后旋转踢，还有很多既精彩又有难度的腿法。轮到我上考场了，我怀着既激动又紧张的心情站在了考官的面前，他让我腾空后转踢，我一个腾空后转踢下去，一下子就把木板踢成了两半，我的心立刻放轻松了。这次考试难度最高且又最精彩的项目要数那些晋级少儿红带以上的运动员的考试了，他们从五个运动员的身体上飞过去，踢破了两块木板，于是得到了全场热烈的掌声。

通过这次考试，我晋升成了蓝带，我一定要认真努力的学习，向更高的段位进军。

**小学生暑假作文跆拳道21**

上个星期日，我参加了跆拳道的考级比赛。

那天上午九点钟，我就早早地来到了跆拳道馆，教练先让我们做了一套准备活动，做完后我们又复习了一整套跆拳道技术动作，大家都练得很认真，生怕一个动作错了，被教练批评。练了好几遍，我们就更加熟练了，也变得自信了。

十点钟，考级正式开始了，大家来到指定地点盘腿坐好，等待着轮到自己考试。考官和王教练走了上来，王教练介绍说：“这是杭州某某跆拳道馆的国家一级裁判员”。大家用热烈的掌声欢迎考官。接着抽号轮流开始考了，一位位小选手走上考场，大家都努力用自己最好的水\*展现给考官。我看着一个个人上去，一股紧张和激动涌上心头，紧张的是自己如果考不出来，就白花了钱，更对不起父母和教练；激动的是经过努力如果考出了，就是从“白带”到“黄带”，升级了。

到了十一点十五分，王教练喊了声“徐梁韬上来”。“到”。我怀着紧张的心情走上了考场，先是热身动作：竖叉、劈腿、马步、打拳等，一套动作下来我是满头大汗、气喘吁吁。最后的动作是踢木板，教练问清我几岁了，就给我加二块板，我看到高高举起的木板，心头特别紧张，我试了试，便使出\*身吃奶的力气向前劈起，“乒”的一声，木板居然没有碎，更没有断成几段。我一看急了，这次用的力气更大了，觉得全身力量都在木板上了，又听一声“乒”，一瞬时木板断成六段，我成功了！可我的脚后跟红红的一大片，痛得我跳来跳去。

考级结束后是教练的表演，只见张教练出来大吼一声，一瞬间五块大理石断成了十块。考官也表演了踢板，考官一个大旋转把王教练高高举起的五块大板踢了个粉碎。而王教练更是厉害，一个跳跃把六块板踢成了十二段，真是让人羡慕。

这次考级我顺利通过，也长了见识，真是让人难忘。

**小学生暑假作文跆拳道22**

这个暑假，最让我开心的是我得了金牌。

什么金牌？跆拳道实战比赛的金牌。

那一天我一共参加了三轮淘汰赛：第一轮我们旗鼓相当。对手的脚很有力，老往我头上踢，还一踢就中。我不甘落后，找准目标快速攻击，踢中了他的头，又踢中了他的腰，还把他踢出了线，我的比分终于超过了他，可是我也被他踢出了线，又被补上了一脚，击中头部。比分再次被追上！接下来的时间我稳扎稳打，比分不相上下。最后我以一分的小小优势胜出。

第二轮我打的很轻松，以８:１的绝对优势胜出。

第三轮我站在场上足足等了一分多钟，对手还没有出现。我就下场去问教练：“怎么我的对手还没到？”教练也很惊讶，拍拍我的肩说：“我也不知道，让我去问问。”于是教练就去问会长，会长告诉他对手弃权了。教练一脸笑意地走回来告诉我：“你直接胜出了！”

我听了欢呼起来：“我胜利了，耶……”

跆拳道小学作文5篇（扩展4）

——我学跆拳道作文 (菁选5篇)

**小学生暑假作文跆拳道23**

自从我开始学习跆拳道，我的手脚每天都非常酸。因为学跆拳道必须用力地踢打，时间长了，就十分酸痛。

有一次，我去学跆拳道，脚本来就很酸，刚进去就开始训练了。教练就叫我们热身一下，做高抬腿50次。平时，我做高抬腿50次是很轻松的，可是我今天脚很酸，刚做了几十个就不行了，我停了下来。真倒霉，被教练看见了，以为我偷懒，便叫我罚做50次。天，我哪做得动？没有办法。于是，我强忍着酸痛，做了50次。虽然我觉得有点委屈，但因为我知道学跆拳道本来就很辛苦，如果不忍一下那就没办法练好。

接下来，我们又学了几种腿法，然后开始踢脚把。我脚太酸了，实在做不动。我偷偷看着教练，好！没有在看我们这边，我在那里装模做样地踢。不好，他在看我们了，我马上“见风使舵”，认真一点。等教练走开了，我又装模做样了。“哈哈，我的小聪明还真管用！”我暗暗得意。

终于结束了，我以为轻松了。可教练说：“刚刚没敬礼的罚做20个俯卧撑。”啊？我没敬礼！20个！苦啊！做了20个，我连站的力气都快没了，幸好可以下课了，我才脱离“苦海”。

到了第二天，我的全身酸痛，特别是脚，酸得连每移动一步都很困难，每挪动一步都要裂开嘴叫道：“好酸啊！”哎，学跆拳道真辛苦！

**小学生暑假作文跆拳道24**

再过一个多月，就要跨入新的一年了。在这三百多天里，我学会了理解、宽容，取得了成绩，变得成熟……然而，我最大的收获是成了跆（ｔáｉ）拳道高手。

在我第一次学跆拳道时，身穿白色的练功服，心里十分激动，当时，我就立下了目标：要在跆拳道上取得优秀的成绩。教练提出的要求，我都一一完成。当同学们在休息玩耍时，我仍然坚持练习，努力做好每一个动作……

开始我还十分认真，可到了后来，我越来越感到疲（ｐí）倦（ｊｕàｎ），教练的要求我常常很难办到，经常是做完一个动作，豆大的汗珠就不断从额头上滚下来。那种感觉真累。我曾经埋（ｍáｎ）怨（ｙｕàｎ）过爸爸、妈妈为什么要我做那么累人的事，教练为什么让我们做那么多难做的动作……

后来，我渐渐冷静下来，心想：为什么我只去埋怨别人呢？也许，是自己错了，我不是一直想成为真正的男子汉吗？那应该是什么困难都可以战胜的呀！想到这里，我暗暗为自己鼓劲。从这以后，我变得十分勇敢，努力学好每一个动作，每一个细节，不会的动作虚心向别人请教。每当我用毛巾擦去汗水后，总会对自己说：“加油，张正先！不要退缩呀！加油，加油！”

到了考级那一天，我认认真真地做好每个动作，当我“嘿”地踢开两厘米厚的木板时，观众席上传来了阵阵掌声……

考级后的一个星期，正当我们跆拳道训练班准备散学时，教练突然说：“经过上次的考级，张正先同学、××同学、××同学考级成功，从白带升到黄带！”我听了，心里十分激动，迅速地走上领奖台，高高地举起鲜红的等级证书，流下了甜甜的泪水……

从此，跆拳道成了我每天必做的功课。“不经历风雨怎么见彩虹？没有人能随随便便成功。”经过一年来的刻苦训练，现在，我已是绿蓝带的跆拳道高手了，当我一次次获得证书，一次次提高等级时，我都为自己感到骄傲和自豪，心中充满了收获的喜悦……

**小学生暑假作文跆拳道25**

我很喜欢跆拳道，因为可以用来保护自己和家人。

跆拳道分段有白、白黄、黄、黄绿、绿、绿蓝、蓝红、红、红黑和黑，我现在是黄绿段。

我白段时，是跟随绿段和绿蓝段的同学。我的教练——董教练和袁教练怕我跟不上大家的节奏，就给我跳级，也就是从白段直接跳到了黄段。

我黄段时，还是在以前那个班，现在，我就不和他们一起了，我被换到了一个全是黄绿段的班上，也有了新的教练——张教练和自称宇宙第一帅的李教练。

在这个教室里，我非常快乐，因为李教练每一次上节课时，都要耍帅，然后我就会对他说：“我发现，你和董教练完全一样，很爱装帅。”我们班里，还有一个特爱拍马屁的，一天到晚说：“李教练是宇宙第一帅的人！”我就会说：“那个帅是打引号的。”

有一节课，我们全体压横叉，在我前面的小女孩被张教练压哭了，我一直很紧张，终于到我了，我非常配合张教练，所以他就轻轻地压，后面有个一小男孩，叫沈阳，他一点也不配合张教练，于是张教练又把李教练叫了过来，两个人一起压他，压好后，他就一直躺在地上，不起来，而且他还和教练吵起来，最后，他就被狠狠地批一顿，我觉得，压横叉并不疼，只要积极去配合教练就行了。

我的教练总是说我学东西很快，我也是这么觉得，我学太极一章只花了半节课不到就学会了，二章也是，而且打得都不错，其他的人，都要学四五节课才能学会，而且打得也一般般，所以教练说我学东西很快。

我有两个梦想，其中一个就是当跆拳道世界冠军，为了实现这个梦想，我一定要好好地学跆拳道。

这就是我学跆拳道的酸、甜、苦、辣。跆拳道，爱你不容易。

跆拳道小学作文5篇（扩展6）

——我练跆拳道作文

**小学生暑假作文跆拳道26**

在奥运会开幕式的时候，最吸引我的是最后几棒火距手，因为那里面有我的偶像“陈中”。她在传递火距的时候，脸上好象有一种自信，我们相信她不会让我们失望的。在跆拳道女子49公斤决赛那天，为了看吴静钰的比赛，教练特意提早结束训练，让我们早点回来看比赛。接下来我要看的就是陈中的比赛了。当她比赛的.时候我们不训练，刚好在家看电视。

吴静钰发挥特别好，尤其是她的下劈特别厉害，轻松地拿到了冠军。教练兴奋地把她抱起来，我也在家又蹦又跳，庆祝她的胜利。

那一场比赛是她的半决赛，我希望她能进入决赛。比赛开始了，我听见了她在比赛中叫喊的声音，力量非常地大。在比赛快要结束时，她以2：1领先对手，可就在比赛的最后几秒钟，对手一个下劈，把她的头给踢了，比分变成了2：3，她输掉了……但是她表现非常棒，是\*人的骄傲！

我练跆拳道有2年多了，今年暑假，我们也还是照常训练。奥运会跆拳道比赛结束后，有一次，教练安排我和一个跟我差不多大小男孩比实战。我用尽了力气，我想：我要和吴静钰一样。在比赛中，我用了一个下劈把他的头踢了，我赢了，我也是最棒的！

哈哈！

我以后也要当奥运会的冠军呢！

**小学生暑假作文跆拳道27**

跆拳道比赛小学生作文

八月五号，我怀着既激动又紧张的心情来到了成都市信息工程学院体育馆参加成都市跆拳道的比赛。

我们进了体育馆，看台上坐满了观众，人声鼎佛，拉拉队高喊着：“加油！加油！”真是热闹非凡的。我看见了体育馆里有四个比赛场地同时进行着比赛，还可以看见电子计分器显示着运动员的成绩。我的几个队友在比赛中，他们都取得了很好的成绩。

马上就要该我了，按照跆拳道的比赛要求，首先要称体重，我参加的是23公斤至25公斤级的比赛，我的体重符合要求。我穿上护具，经过检录，我进入了比赛场地。比赛开始了，我的对手是一个比我的级别高的蓝带，但是我并不怕他。我找准了机会，一个双飞领先得了两分，我听见了我的.教练在我身后鼓掌。我的对手也不示弱，他冲上来踢我，我左挡右挡，我们拼搏的十分激烈，上半场结束时，我是二比一领先。下半场开始了，我们都防御的很紧，没想到在最后几秒，对手来了一个后转踢抢走了两分，最后我还是输了这次比赛。我遗憾的离开了比赛场。

姥姥在门口接我时，说：“别难过，你这次已经很努力了，这次虽然输了，希望你总结教训，争取下次取得成功。”我一定要刻苦训练，争取在以后的比赛中取得好的成绩。

**小学生暑假作文跆拳道28**

今天是我学跆拳道的第一天！

｛可苦了｝刚刚换好衣服，就被教练臭骂了一顿：一·衣服不管正；二·“白带”没系好；三·进去后没向教练鞠躬！

干好了这些，我兴奋地跟其他同学一样跪在地上。首先我们要练习跪姿，OMG，一下就是7分钟，接下来要做操，动动筋骨。后来就更掺了！

劈叉那是肯定要做的，还要弯腰。是不是很惨？跆拳道的`基本功那也是很难得。首先“哈”的一声，做好了动作，接下来还要：两脚不动，前腿和后腿之间的空隙要时大时小！

后面还要前推移和后推移，教练说的很快，训练的是我们的反应力。还要换身，就是变换方向的意思——经过这次训练，我终于体会到了什么是累，什么是痛了！

**小学生暑假作文跆拳道29**

爸爸妈妈在我毫不知情的情况下悄悄帮我报了——跆拳道班。

我无奈之下只能被拖着去上课。到了道观之后，老师把一件道服给了我，叫我去换。我从命了，换完之后，老师清了清嗓子讲道：^v^这位是我们班的新同学，以后就要跟大家一起学习跆拳道，切磋跆拳道。^v^我学着《旋风少女》那里面的人物敬了个礼，便去了自己的位置。

老师教道：^v^第一节课，我们先练习基本功，你们知道跆拳道的基本功是什么吗？^v^学生们纷纷摇头，我却冒出一句：^v^这太简单了，没学过的都可以知道，不就是——扎马步呗！^v^同学们齐刷刷的^v^哦^v^了一声。老师也点头赞扬道。

^v^那今天我们就来练习扎马步，我们看谁扎的最稳最久！^v^这对于我来说是真的简单——我有舞蹈功底。

我们开始扎马步了。有一些同学的体质太差，刚蹲了一会儿就倒了下去。时间一分一秒的过去了……有的同学腿疼得叫出了声，便放弃了坚持。一分多钟过去了，我去想睡觉，不觉得很累，反倒觉得格外的轻松！我看看时钟，已经过去三分钟了。

最后只剩下三个人了，其中一个人越蹲越往下，自动放弃了——我估摸着应该是我胜利，因为另一位同学她的表情很吃力。他倒下了——我赢了！

老师表扬我后，就继续上我们的跆拳道课……

**小学生暑假作文跆拳道30**

我爱跆拳道就像我妈妈爱我一样。为什么？然后一个个听我说。

我爱跆拳道是因为电视剧“李小龙传奇”。故事主人公李小龙在学习武术之前，经常在学校被欺负。后来他去拜咏春拳大师叶问为师。李小龙学武后，再也没人敢欺负他了。我很羡慕李小龙的身手，他不会被欺负。我又矮又瘦，抵抗力又弱，就求妈妈让我学武术。我妈问：“嘉华，学武术很难，武术不是一蹴而就的。经过长期艰苦的训练，你确定要学吗？”我坚定地说：“是的！”母亲欣然同意。第二天，我妈带我去了很多地方，最后把目标定在了博宏跆拳道。

来到紫金商业大厦四楼，向左望去，空中挂着沙袋，双脚整齐地放在柜子上。我的第一印象是道观干净整洁。从此，我走上了武侠之路。教练曾经告诉我：“学武术不仅仅是为了欺负别人或者不被别人欺负，而是为了健身。最重要的是不要乱用武术。不出我妈所料，学武术真的很难，但我还是坚持下来了。在漫长的道路上，我忍受了常人无法承受的痛苦，也享受了常人无法享受的快乐。为了让我更好的利用学到的东西，父亲还送我去“年度精英大赛”和博宏道观的人比赛，我不负众望，获得了“努力工作奖”。现在我抵抗力强，身体强，没什么病，跆拳道改变了我的命运。

我爱跆拳道！

**小学生暑假作文跆拳道31**

相信有很多人多听说过跆拳道，也有人喜欢跆拳道。那么有谁仔细的研究过它呢?那么我为大家介绍一下吧!

简单地说跆拳道是身上不带任何武器，赤手空拳对付敌人的攻击，保护自身的武术。但详细一点讲，跆拳道是为了正当防卫，而通过强烈的精神及肉体训练，科学地运用千锤百炼的手脚及身体各部位的方法和技术。

跆拳道不仅比其他武道的威力及技术优越。而且是培养正义感，和强调严格纪律、高超技术和坚强精神教育的特有武道。因此，真正的跆拳道人与仅学会对打时极其局限的技术，来满足于取得观众的兴趣或人气的不成熟的跆拳道有着根本的区别。

这一点可以称跆拳道护身艺术的理由之一。

从字面上看“跆”是指用脚跳跃，踢和踹。“拳”是指用拳头击打或击碎。“道”是自古以来圣贤们铺设的正确道路，也就是指精神修养。总而言之，跆拳道是为了护身赤脚空拳对着移动的目标迅速而恰当地运用。用跳、踢、击打、挡、躲等动作，做出最大打击的技术，包括精神修养的武道。

确实，跆拳道即使是天生体弱的人通过科学的练习也能得到击退强大敌人的力量和自信心。相反，如果运用不当则与凶器没有区别。因此，为了防止乱用跆拳道不能不经常强调精神教育。

这种用武术来健身的方式对我们任何一个人已经不陌生了。而爱上它也自有理由。它的这种魅力也许不能迅速表达，只有细细回味，你才会感受到它的独特。这种乐趣也是其它很多消遣方式达到不了的。

跆拳道起源于古代朝鲜的民间武艺是一种利用拳和脚的搏击方法，它是以脚法为主的功夫，脚法就占了70%。曾经很早就听人说过，跆拳道是个很厉害的功夫，如果有人心怀恶意的话，利用跆拳道是可以致人于死地的。当然啦，人们现在学习跆拳道都是为了寻找一种健康的生活方式，强身健体同时可以保护自己。

**小学生暑假作文跆拳道32**

谁能代表韩国参加20\_年里约奥运会跆拳道项目的最终大名单出炉，这些人将参加世跆联20\_年大奖赛-墨西哥总决赛。

按奥运排名男女各四个级别前八名运动员将有资格参加墨西哥总决赛，并在现场直接公布通往20\_年里约奥运会的各级别运动员名单。

韩国代表队将在男子三个级别，女子两个级别共派遣七名运动员。

他们是男子-58kg级世界排名第二的金泰勋(分)和第六位车泰文(分);男子-68kg级世界排名第二的李大勋(分)和第八位的金勋(分);男子+80kg级世界排名第五的车东民(分);女子-49kg级世界排名第七的金素熙(分);女子-67kg级世界排名第四的吴慧丽(分)。

**小学生暑假作文跆拳道33**

昨天下午，妈妈建议我去学习跆拳道，于是我就和孟傲、东东，一起报了名去练习跆拳道，刚进道馆，首先映入眼帘的是洁白的道服，还有大家整齐划一的步伐，我们几个小伙伴都看呆了！后来教练给我们发了道服，刚开始穿道服的时候，我不会系带，我让教练帮我系，教练很认真的帮我系好。

第一节课我们先做了热身运动。然后就开始了攻击和反击的训练，教练要我们先练习步伐，攻击的步伐是走的时候不可以跳起来，步子要快，走过去，然后用力踢出去。反击就是把脚收回来。接着我们又练习了基本功。

第二节课我们练习了重踢脚，第一步先抬起左脚，右脚转90度。第二步把左脚把住，不能露屁股，右脚扭180度。第三步把脚用力踢出去。第四步和第二步的动作一样。第五步脚下来，第六步收腿。这个“重踢腿”看似动作简单，倒是需要仔细揣摩其中的内涵啊！

时间过得真快，今天的课程结束了，通过学习，我知道了跆拳道的练习靠的是团结，锻炼的是人的意志。我想，随着接下来的学习，我的收获会更多的！

第一次练习跆拳道，感觉很累，却也很快乐。

**小学生暑假作文跆拳道34**

今年暑假一放假，我就让妈妈给我报名参加了跆拳道练习班。每天下午四点半到六点我都会到正武跆拳道馆参加练习。

在跆拳道馆我学会了上、中、下端攻击和防御，还学会了前滚翻、后滚翻，正踢腿、下劈腿，前滑步、后滑步等，特别值得一提的是我学会了跆拳道中的太极一章、太极二章。

每次下课前我们都要宣誓，我们的誓言是：我们学习跆拳道，并服从跆拳道之武道精神，主持正义，服从真理，孝敬父母，学成之后不为非作歹，全心全意报效祖国。

通过跆拳道的学习，我还了解到了跆拳道的很多知识。白带代表纯洁，练习者没有任何跆拳道知识和基础，表示一切从零开始。黄带是大地的颜色，就象植物在泥土中生根发芽一样，在此阶段要打好基础，并学习大地厚德载物的精神。绿带是植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂，跆拳道技术在不断完善。蓝带是天空的颜色，随着不断的训练，练习者的跆拳道技术逐渐成熟，就象大树一样向着天空生长，练习跆拳道已经完全入门。红带，红色是危险、警戒的颜色，练习者已经具备相当的攻击能力，对对手已构成威胁，要注意自我修养和控制。黑带代表练习者经过长期艰苦的磨练，其技术动作与思想修为均已相当成熟。也象征跆拳道黑带不受黑暗与恐惧的影响。

现在，我要参加黄带的考级了，给我加油吧！

**小学生暑假作文跆拳道35**

跆拳道比赛主持词

男：尊敬的各位领导、贵宾

女：亲爱的各位运动员、裁判员、现场来宾们，大家 合：晚上好！

男：欢迎大家来到浙江省第九届大众跆拳道公开赛总决赛暨温州正人跆拳道俱乐 部十周年庆典的活动现场！我是今天的主持人章建。 女：我是今天的主持人梦涵。

男：现在进行第一项议程。请全体起立，奏唱国歌，肃立！ 女：（奏毕）礼毕！，请座！

男：下面介绍在主席台就座的领导和嘉宾，他们是： 女：欢迎您/欢迎您的到来！

男：让我们再一次用热烈的掌声感谢领导和嘉宾的到来。

女：有请温州市体育总会常务副主席 曹征宇先生致辞！掌声欢迎。 （致辞完毕）

男：感谢曹主席的精彩讲话！下面请运动员代表XXX宣誓！（宣誓完毕）,有请裁判 员代表XXX宣誓！ （宣誓完毕）

男：希望运动员和裁判员在比赛中都要遵守，XX同学和XX老师的宣誓精神，确保 比赛顺利进行，圆满闭幕。跆拳道运动源于古代武术，在朝鲜半岛经过1500 多 年的发展与弘扬，深受人们喜爱，现在成为韩国的国术，1988年跆拳道作为奥运 会表演项目首次出现在汉城奥运会上，列如悉尼奥运会的正式比赛项目。 女：上个世纪九十年代初，中国跆拳道协会成立，标志着跆拳道运动正式在我国广泛 开展。 男：上个世纪九十年代末，随着温州是跆拳道队的成立，温州的跆拳道运动开始萌芽， 时任温州市跆拳道队教练庞海远女士，为了普及、推广这项运动，赢得了领导和 爱好者的广泛赞同，于是诞生了温州市正人跆拳道俱乐部。

女：正人跆拳道俱乐部坚守着先驱者的遗志，一批正人人奋发努力，推动着跆拳道事 业的蓬勃发展。

男：正人跆拳道的成立，为广泛开展温州市跆拳道运动奠定扎实的基础。跆拳道的名称充分体现了赤脚空拳的力量，和精神的道德修养。是种手脚并用的武术搏击技术。 女：跆拳道以“礼仪廉耻，忍耐克己，百折不屈”为精神，以弘扬中华美德和武术精 神的民族文化，跆拳健身，以道正人！

男：十年来，温州正人跆拳道俱乐部就是秉先驱者的精神和理念，将跆拳道文化在温 州这块沃土上传播和发扬！

女：接下来有请正人跆拳道俱乐部董事长 高长征先生为我们致十年感恩词！掌声有 请！

（致辞完毕） 2.健美操表演 男：感谢高长征董事长的精彩致辞。他们是舞台上的精灵，在他们活力激昂的舞蹈中， 天空也显得青春飞扬！

女：他们以整齐的动作矫健的身姿，飞扬的激情来尽显健康之美 男：今天他们将用健美操诠释出生命的灵动与青春的活力！ 女：接下来请欣赏由温州医科大学健美操带来的健美操表演 男：掌声有请！

3.跆拳道操表演

女：感谢温州医科大学的同学们为带来的精彩表演！

男：健美操注重的是一个灵动和活力，而跆拳道则侧重于刚毅和勇猛。

女：是的，那看完了我们健美操的矫健和柔美，接下来我们温州正人跆拳道俱乐部的 300名学员们将带领我们一起去领略跆拳道操的独特魅力！ 男：请欣赏跆拳道操表演！掌声有请！

[跆拳道运动有跆拳道品势、竞技对抗技术、跆拳道功力与击破表演、跆拳道舞等丰富表现形式，深受平民大众的喜欢，等一会儿都将给大家一一展示（表演）。]

4.抽奖环节（三、二等奖）

男：非常感谢我们正人跆拳道俱乐部学员带来如此精彩的跆拳道操表演。

女：是的，那看完了如此令人热血沸腾的表演啊，就让我们进入更加激动人心的 抽奖环节。现场的观众朋友们，你们准备好拿大奖了吗？（好了！） 男：好的，那就让我们用掌声请出工作人员。（工作人员拿抽奖箱）

女：咱们这抽奖箱里啊，装的是观众们入场票上所标有的数字，所以现场的每一位观 众都有抽到大奖的机会哦，所以大家赶紧找出自己的入场票，准备好迎接幸运女 神的降临吧。

男：是的，没错，我看到各位观众朋友的目光都聚焦到了这抽奖箱上啊，所以咱 们赶紧请出 为我们抽取本场晚会的三等奖与二等奖。有请 。 女：感谢我们的抽奖嘉宾。

男：那究竟今天的好运会先落到谁的头上呢？让我们来看一看啊。

他们分别是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

女：好的，恭喜你们。请中奖的幸运观众到兑奖处领取你们的奖品。没有抽中的 观众也不要心急啊，因为咱们接下来的一等奖和特等奖有可能属于你哦！

5.正人资深会员互动+6.太极三章

男：激动人心的抽奖环节告一段落了，可我们的活动还在继续。

女:是的，没错，今天是咱们正人跆拳道俱乐部十周年的庆典啊。正人十年，和一群 人有着密不可分的关系，那就是我们正人的资深会员。今天他们也来到了我们的 晚会现场，而他们当中的代表也来到了台前，要与我们一起分享他们和正人的点 点滴滴。

男：是的，那就让我们有请正人资深会员的代表来到舞台中央，掌声有请。

1、问夏雨几级？什么色带？再问夏雨爸爸几级？什么色带？

他是跆拳道黑带二段，他为了儿子练习跆拳道，自己练习并到道馆当助理教练。 2、问彭瑞特，几级？什么色带？

彭瑞特爸爸是正人跆拳道开业第一批成人班的会员 （送给正人几句祝福吧。）

女：感谢夏雨、彭瑞特和他们的爸爸们，感谢你们的一路相随。也请你们到台下 继续观看我们的精彩节目。

男：诶，梦涵啊，看完了之前我们俱乐部的学员们带来的跆拳道的表演 女：跆拳道的刚劲勇猛确实不错，章建，你知道跆拳道里的太极吗？

男：这可难不倒我！跆拳道里的太极有别于我们中国传统的太极！传统的中国太极刚 柔并济，但是跆拳道里的太极截然不同！全是由跆拳道刚纯的动作组成的武术套 路！接下来有请温州正人跆拳道俱乐部学员为我们带来太极三章。掌声有请！

7.太极六章

男：看完了我们的太极三章的表演，我不禁对表演老师们十分敬佩啊！他们纯刚的手 法真的着实佩服！

女：可不是么？对于跆拳道太极爱好者们今天可是来对地方了！因为我们的大师们接 下来还为大家准备了更精彩的表演哦！

男：请欣赏由温州正人跆拳道俱乐部学员为我们带来太极六章，掌声有请！

8.实战跆拳道

男：感谢正人俱乐部的学员们为我们带来的精彩表演！

女：章建啊，看完了跆拳道太极表演之后啊，你想不想看一看实战中的跆拳道是怎么 样的呢？

男：我还真想领略一番！太极注重的是跆拳道中最基本的套路！而实战跆拳道可是真 枪实弹的较量！

女：没错！接下来让我们掌声有请温州正人跆拳道俱乐部学员为我们带来实战跆 拳道！

男：掌声有请他们登场！

9.跆拳道功力表演

男：看完了实战跆拳道，我发现我们学员们的功力可真的是不容小觑啊！ 女：没错，可说到功力啊，我们接下来的这个节目可是功力十足哦！

男：是的，接下来让我们掌声有请温州正人跆拳道俱乐部教练员们为我们带来跆 拳道功力表演。 女：有请！

10.跆拳道舞

男：感谢正人俱乐部的教练员们为我们带来的精彩表演！不知道在坐的各位观众 是否设想过，当跆拳道遇上舞蹈会擦出怎样的火花呢？

女：没错，这两者相遇就出现了一种新兴的跆拳道健身项目：跆拳道舞！

男：是的，跆拳道舞音乐可以像电子音乐那样节奏感很强烈，也可以像瑜珈音乐 那样舒缓，也可以二者兼顾！

女：跆拳道舞则是根据选定的跆拳道音乐把跆拳道基本腿法、拳法、步法巧妙的. 贯穿起来跆拳道舞风靡全球，因为它服装不受约束，还在于不同年龄段、不 同 体型的练习者可以根据不同的音乐跳不同的舞，以达到健身的目的。

男：接下来让我们掌声有请宁波市龙英道场伙伴们为我们带来跆拳道舞表演。掌 声有请！

11.正人之星颁奖仪式

男：感谢宁波市龙英道场伙伴们带来如此精彩的跆拳道舞表演。

女：正人十年，逐梦十载。我们一批又一批的跆拳道人秉承了先驱者的梦想，脚 踏实地，一路追梦，才有了现在的正人。而这一路的发展，离不开各位的支持 与陪伴。

男：所以现在，让我们进入正人之星颁奖仪式。有请我们的正人之星们上台领奖。

同时也请 ，为他们颁奖。

12.抽奖环节（一、特等奖）

男：非常恭喜我们的正人之星们，请你们到台下稍作休息。其实啊，在恭喜恭喜 他们的同时，我们也要由衷地感谢他们。

女：是的，没错，但这份感谢不仅仅送给他们，更要送给现场在座的每一个观众 朋友们，每一个支持与见证我们正人发展的朋友们。感谢你们十年的一路相 伴，我们正人也会带着你们的鼓励与信任，向下一个十年扬帆起航！

男：是的，所以让我们进入接下来的回馈抽奖环节。刚才咱们已经抽取三等奖与 二等奖啊。有幸运观众抱走大奖，也有观众羡慕得眼睛直发亮啊。在这里也 告 诉没有拿到奖的朋友，不要羡慕，不要着急，因为接下来我们要抽取的是更丰厚 的大奖，本次活动的一等奖与特等奖哦！

女：没错，那还等什么呢！所以掌声有请 为我们抽取本场晚会的一等奖与 特等奖。有请抽奖嘉宾！ 女：感谢我们的抽奖嘉宾。

男：那究竟今天的好运会先落到谁的头上呢？让我们来看一看啊。 他们分别是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

女：好的，恭喜你们。请幸运观众向我们周围的工作人员示意，并在工作人员的 带领下上台领取你们的奖品。

（观众上台前讲些什么呢）

女：好的，恭喜你们，非常幸运的能够捧走我们的大奖啊，也希望你们能够和我 们正人一直走下去好吗。

男：那么也请你们到台下稍作休息。 结尾

男：十年，我们用汗水用坚持来描绘温州跆拳道的未来 女：十年，感谢有您，伴我一路，让我们有勇气追梦十载

男：那么，我们温州正人跆拳道俱乐部十周年庆典晚会到这里也即将告一段了。 女：未来，我们将用另一个十年去续写辉煌！

男：未来，我们将因为有你们而走得更加踏实更加坚定！接下来将进行浙江省第九届 大众跆拳道公开赛总决赛，也请我们的运动员和裁判员做好准备！

女：在这里也预祝我们的运动员们赛出水平，赛出风格。友谊第一，比赛第二！不管 我们的冠军最终归属是谁，每一个运动员都已经是我们心目中的冠军！

**小学生暑假作文跆拳道36**

小时候，看到关于打架的电视时，心里就会特别的兴奋。电视里演员的每一个动作，我都睁大着眼睛看着，因为我觉得会功夫的人总会耍帅，而且会功夫是一件特别帅的事情，而当时在我的脑海里还没有打架于功夫的.区别，所以，我就执意的认为打架是一件特别帅的事。长大之后才明白，打架和功夫是不一样的，而功夫也并不是在耍帅，而是用来防身的。

半个月前，我开始学跆拳道了。这是我第一次学，也是我自愿的。每个星期的周五、周六和周日都要学，周五和周六还是在晚上学。虽然玩的时间变少了，但是，跆拳道让我变了。第一节课的时候，对道场里的每一个人都感到很陌生，在进道场时，先把鞋和袜子脱了放在门外，之后再朝道场内鞠一躬，这才能进入道场。在鞠躬的时候，我总觉得很难堪，偷偷用眼睛一瞄，根本就没人在看我，全部人都在拉韧带。看到道场里几个比我还要小的同学都比我高级，有的甚至到了红带，自己默默地在心中叹了口气，比我小的人都是我的师兄了，没面子啊。之后，我也赶紧走进队伍里，学着他们的样子，开始拉韧带。拉的时候，腿有些痛，但慢慢的就好很多了。

做每一个动作时都要喊出来，如果声音不够大，就要再来一次。我第一次做了这么多的动作：深蹲、仰卧起坐、俯卧撑、大字马、一字马……特别是扎马步的时候，我的腿是抖的，腿一抖全身就开始抖，我就赶紧先把腿伸直几秒，再继续。一节课下来，我已经累得不行了，脚也脏的不行。回到家时，洗了洗脚，之后又重新穿上道服，系上属于我的“白带”，虽然是白带，但我已经不觉得丢脸了。在学之前爸爸说，练跆拳道要吃很多苦，还会很累，但一定要坚持下来。我也体会到了，学跆拳道是真的很费体力，几乎每次回到家都会精疲力尽，但我还是很开心。以前，我对任何事都是三分钟热度，即使在刚刚接触时是真的很喜欢，但过不了多久就会对它慢慢冷淡下去。学跆拳道每天都要拉韧带，一定要坚持，虽然会痛，但我坚持了下来。

其实，刚开始练的时候也想过太苦了就别学了，但不知道是什么力量让我坚持了下来。知道吗？有一种胜利就叫做坚持，我坚持了，所以，我胜利了。

**小学生暑假作文跆拳道37**

上小学二年级时，帮我报了的跆拳道训练班。领到崭新的道服和腰带的时候，我迫待地穿戴好，心里就别提多美了。而，我是红带了！！这中间有故事！！

跆拳道是朝鲜民族的传统武艺、竞技和娱乐项目。跆拳道的劈掌了拳术及日本空手道等技术，融汇成独特的朝鲜拳术。^v^礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈^v^这十二个字了跆拳道精神。每次来到跆拳道房，心情放飞的小鸟。训练开始了，教练让我们先做热身运动，再练踢腿，那就字：^v^帅！^v^。教练对我们严格，寒冬和酷暑，赤脚穿上道服训练的。一旦指出动作中错误的地方，反复练习到正确为止。休息的时候，教练非常随和，大家说说笑笑，不同年级的同学也跟我交上了朋友。练习跆拳道很辛苦，但我从中得快乐。练完月，我就缠着让给我报一年！我就给我报了！！次我没考级，次我直接跳的蓝带，竟然考上了，我真是太开心啊！！在发道带时，我听教练念名字！我立即跑了上去，敬了个礼，对教练鞠了个躬，把蓝带给证书拿了回去。那时，心里比吃了蜜还甜！

跆拳道，是它我强大的力量，是它使我领悟了武艺的扎实的基本功和自身百折不挠的精神。

**小学生暑假作文跆拳道38**

我喜欢跆拳道，看到别人打跆拳道的气势，啊，别提有多羡慕了!妈妈让我学跆拳道，是想让我强身健体、保护自己、保护家人。于是，我开始学跆拳道了。

妈妈让我学跆拳道的时候，我很害怕，怕别人笑话我，可我渐渐不害怕了，因为妈妈说：“凡事都要去尝试，只要不是干坏事，都要去做一做，”这话让我不再害怕。我心里想：“对呀，这有什么好害怕的？”我就这样鼓励自己。

刚开始的几节课，老师让我们压腿(横叉、竖叉)，老师说男生都是：钱江一桥、钱江二桥、三桥、四桥????一个个屁股都跷在那！哎，这先不说了。我们玉树临风的老师大踏步的走过来，纠正我们的压腿动作，男生全哭了，哈，太好笑了！而我没被老师纠正过，因为我已经压到底了，老师就让我上去做示范。

跆拳道胡教练的要求很严格，他手里总是拿着木棒吓唬我们。练习过程中，我觉得，俯卧撑和倒挂是最难的了，其他的全部不在话下，嘿嘿！

要考级了，我心里有些紧张。但是，我相信自己肯定能考个好成绩！果然不出所料，我考了第一名！我心里别提有多高兴了：“我考上9级白黄带了！”我能考上白黄带，这都得感谢我的妈妈，还有我的教练，也归功于我自己每天的认真练习。妈妈叮嘱我：学武之人不可轻易出手，不可炫耀，要低调而有内敛！

跆拳道的精神：礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈，跆拳道让我懂得了很多道理！

**小学生暑假作文跆拳道39**

“学跆拳道”“哈，嘿”咦？是谁呢？就是我，我呢在练跆拳道，我有可是一段学习之路的呢！ 我在跆拳道里，那可是相当的命苦啊！教练每天都让我们劈腿，大家都压不下去，于是教练帮我们一个一个轮流压过来，有几个同学都忍不住直接叫了出来“啊！”我们都被镇住了，我们都怕自己也要深受这样的痛苦。离我越来越近了，我的心扑腾扑腾的直跳，终于到我了，教练过来了他把我往下按，我突然叫了一声：“啊！”。

终于结束了，我说：“终于下课了，可把我给压的。” 还有一次，教练让我们玩皮球，我们正在越玩越起劲的时候，悲剧发生了，有人绊了我一脚，我的鼻子很脆弱，现在还碰到了地板上，我就在那一直流鼻血，后来有人叫妈妈把我送到了医院里，从这以后我再也不想去练跆拳道了。后来，妈妈鼓励我说：“儿子，这只是一点小挫折，没事，只要你坚持，一定能成功的。”于是这使我恢复了信心。 这件事后，我重新回到了跆拳道的训练馆，感觉对它的兴趣更浓了，我和表弟马平川还经常通话互相交流、互相鼓励。是啊，做什么事情都要坚持不懈，努力学习，不能把半途而废，只有坚持，才能取得成功。

**小学生暑假作文跆拳道40**

二、活动背景

从中国1932年第一次正式参加奥运会以来，我们一直在为奥运作出不懈的努力，我们盼着有一天奥运会将在我们中国举办。这一年我们终于盼来了， 我们在我们的北京成功举办。随着奥运，中国已进入了全民运动的时代，从去年开始就不断有全民健身、全民马拉松、全民呼拉圈比赛等一系列活动在全国各地竞相举办，中国各地迎来了一阵“奥运热”。可以说，奥运在带来了经济热、政治热的同时也带来了巨大的文化热!

3月24日，北京奥运会^v^取火仪式在希腊奥林匹亚举行，北京奥运^v^顺利采集。她将一路披荆斩棘风雨无阻，徐徐的向终点北京挺进。5月18日，奥运^v^伴随着一路的喝彩和期盼来到人间天堂——杭州，我们生活的大都市!奥运赛场上吴静钰完胜对手在跆拳道小级别中国首夺奥运金牌!为此，我们都激动不已!

跆拳道，作为奥运运动项目之一，也正在为之不断努力，艰苦奋斗。心武跆拳道社团更是为延承08奥运精神奥运积极奔波着。

三、活动目的

1：延承奥运精神，延承奥运文化。

2：宣传全民健身，宣传跆拳道运动，普及同学们对跆拳道的认识。

3：动员同学们积极投入奥运热潮，为我们财院更添一份后全民奥运的氛围。

4：为建设活力型财院校园文化，发展跆拳道提供良好的宣传和动员作用

四、活动特色

通过前三届大众跆拳道比赛成功总结的经验，我们有信心再一次举办最高水平的跆拳道交流比赛，届时将有其他兄弟院校的跆拳道社团参与比赛期间的穿插表演;浙江省跆拳道协会代表，浙江省高校跆拳道活动发起人作为比赛颁奖嘉宾;省跆拳道一级裁判员，省跆拳道品势教练员作为比赛裁判。我们将以最完备的准备，最优秀的.人员，最饱满的精神面貌，组织开展省高校内最为完美的一次业余跆拳道活动。

五、活动地点

浙江财经学院生活区桃李苑文华餐厅门口。

浙江财经学院体育馆门口(晴天)浙江财经学院教学区E210(雨天)

六、活动时间

十一月上旬

七、活动准备

(一)联系安排活动赞助商

(二)报名表制作

(三) 文字材料收集

查找和整理一些关于的奥运问题、一些关于北京奥运的问题和一些基础性的有关跆拳道的问题及其答案。

(四)宣传卡片制作

制作宣传卡片，并附上跆拳道小知识晚些时候比赛的时间地点和宣传语。

(五) 奖品准备

1、观众参与奖品：

方案1：采购一些棒棒糖之类的奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话。

方案2：采购一些关于奥运的小东西作为奖品，并在奖品上挂上参与节目的字条和祝福的话

2.参赛人员：奖杯，证书，奖状，纪念礼品

(六) 海报准备

1.比赛报名海报(贴于文华餐厅门口)

----宣传该活动,简介该比赛内容及其报名方式.

2.比赛活动海报(贴于文华餐厅门口)

----宣传该活动,简介该比赛内容及其时间地点

(七) 横幅准备

比赛横幅(于文华餐厅门口)

(八) 桌椅

(九)道具:脚把、桌椅、木板、砖瓦之类以及两套护具

(十)参赛人员的保护措施

1.饮用水2.云南白药

(十一)比赛期间穿插节目:

1.品势类节目由品势队与其他各校负责人负责准备

2.道操类节目由道操队与其他各校负责人负责准备

3.特技类节目由特训队与其他各校负责人负责准备

(十二)音乐：

1.比赛音乐由各节目负责人选定

2.穿插音乐到时由所有的节目负责人商讨后决定

(十三)串词：由社刊部和社长秘书负责编写

**小学生暑假作文跆拳道41**

「动作勤中练，金牌汗里求」，谁说练跆拳会长不高呢？谁说练跆拳只是学会拳打脚踢呢？谁说练跆拳的人，都是头脑简单、四肢发达，不会读书呢？这些讽刺的言语，在我的跆拳路上，始终盘旋着……。

在练习的过程中，有输有赢；在练习的过程中，难免会有皮肉之伤；在练习的过程中，总会有一些严格的规定，以及一些看似不合理的要求。而在跆拳队里，每个月检查头发是我们最常做的一件事。每当要理头发时，虽然有千百个不愿意，因为男生都要理五分头，女生就是耳朵都要露出来，特别是我们不能抱怨。然而长久下来，「理头发」对我们来说已经不是困难的事情，有时候还会觉得发根太长，不剪头发挺怪的呢！

每逢跨年前夕，我们都会结伴到附近的土地公放烟火，看着烟火「啾！蹦！」的望空飞去，我们心里好愉快！到了元旦，我们会参加路跑锻鍊自己的体能，遇到教师节，学长、姊们总会做制作精致的卡片，祝福教练与总教练：「教师节快乐！」。总教练时常对我们说：「比赛就算赢对手十几分，还是要拼；比赛过程虽然落后对方，还是要努力！」教练也时常告诉大家做人处事的道理，特别是好品格的要求，和做人处事道理的学习，所以我们常常把这几句话牢牢记在脑中。

时间过得真快，与跆拳道的相遇已经迈入第六个年头。在这些年来，有许多的酸、甜、苦、辣，有许多令人难以忘怀的特别经验与感动，也有许多温馨画面重复徘徊在我的脑海里…….。想当初从一年级开始学跆拳道的画面，令我哭笑不得，接者三、四、五年级渐入佳境，直到现在黑带两段的我。学跆拳道，我不后悔；学跆拳道，「赢在不认输！」

**小学生暑假作文跆拳道42**

三年级时，我参加了这个社团，这个让我充满期待，充满好奇的社团，跆拳道的教练有两个女教练，一个是年轻漂亮的林教练，一个是功夫深厚的罗教练。

刚开始我有点害怕，面对这些陌生又好奇的同学，总是让我想挖个地洞钻进去，但是我不行，因为我必须学习如何克服这些困难，如何认识这些同学，如何掌握这些知识。跆拳道像是读书，当你多花一些时间，多努力学习，就很简单，跆拳道像是跑步，当你累了，跑不动了，甚至想放弃了，你就容易失败。

其实，想放弃很简单，就像把垃圾丢掉一样，但是真正想成功，想克服不容易的，我在学习过程中有好几是想放弃，可是一想到爸爸辛辛苦苦赚钱，让我读书，让我学习，我的心中就燃起了熊熊烈火，于是我努力的练习，终于学会了一场、两场、三场、四场和五场，现在我也是惊讶万分。

当时学习的过程到现在仍然历历在目，一一浮现在眼前，但是因为课业的压力和家里的关系，我停止了，可是虽然我停止了，但是我并没有失败，因为我学习到了如何保护自己的方法和攻击的做法，以及认识这些朋友，即使我停止了，但是我却很高兴，很开心。

**小学生暑假作文跆拳道43**

慢慢地、慢慢地走过那五彩的跆拳道之路，回过头来，我看到了自己那一步步跆拳道成长的脚印。刚满十四岁的我却走过了五年的跆拳道之路，这五年的跆拳道之路充满着痛苦与欢乐。

差两个月才满四岁的我被妈妈送进了一个道馆，从此走上了跆拳道之路。那时的我方位不分、左右不分，打起拳来摇摇摆摆，就像一只大笨熊。但是除了正常的每周四次跆拳道课，幼小的我在每天晚上都要在寂静的墙角边练习开胯，慢慢地又学会了压腿、下腰、劈叉……在教练的严格训练下，我的基本功开始有了进步。随着年龄的增长，我对跆拳道也逐渐地有所了解，我知道芭蕾将一直伴随着我的一生。

越往下学，动作越难，特别是练习一些技巧动作，一次又一次的摔倒、一次又一次的疼痛，但是一次又一次的坚持，让我走到了今天。为了掌握好每一个动作，我被教练训过、被妈妈骂过，自己哭过、笑过，但是我没有放弃跆拳道这刚毅的武道，只因为我喜欢它。

今年春天，为了参加国际比赛，几乎每天晚上都要进行排练，有时在道馆，有时在家里。为了练习技巧动作，我的脚趾被一次又一次地磨破、出血，每天要换几次创可贴。就这样，在老师的指导下，在自己刻苦的练习下，我的舞技得到了很好的提高，在去年五月份的韩国国际比赛中获得了儿童组的金奖，为新加坡争得了荣誉。

虽然我非常热爱跆拳道，但是我没有为此而影响我的学习，今年九月我从一年级直接升至了三年级。现在我的学习任务更加繁重，虽然不能像以前那样花很多的时间在跆拳道学习上，但是在不影响学习的情况下，我仍然艰难地继续着我的跆拳道之路。

我喜欢道服、喜欢我的道鞋、喜欢竞技场上的欢呼……

五年的跆拳道之路，充满着笑声，也充满着痛苦，但是我愿意继续下去，直到永远。

**小学生暑假作文跆拳道44**

我是一名小学生，我学习跆拳道有一年多了。从最初一个懵懂无知的门外汉，到现在绿带级别，付出和收获是成正比的。

第一次上课时的情景还历历在目。就是没头没脑的跑，跳，玩。根本不听教练的话和口令！那时候我是令教练头疼的学员。

第一次考级，那是一个炎热的暑假里的一天，又热又闷，偌大的体育馆里，我们一百多号人考级，我很紧张，腿没踢起来，考官到我跟前说：“重做一边前踢腿。”我赶紧把腿踢高了，真怕自己考不过啊！第一次手刀劈板，劈开的瞬间，我看见妈妈开心的笑了！

第一次参加实战，穿上了梦寐以求的黄金圣衣，像个战士一样披荆斩棘。妈妈说要坚强，勇敢，不为艰难困苦。教练教我如何出腿，运用什么样的战术？而我呢？开打一瞬间，大脑一片空白，什么都忘了！也听不见教练喊什么？只知道进攻，不会防守，不会躲闪，像个木偶一样！

跆拳道的五大精神是礼仪，廉耻，忍耐，克己，百折不屈。要铭记于心，行胜于言。做个懂礼貌，讲文明，尊敬父母，尊敬长辈，爱护幼小的人！更要严于律己，不怕困难挫折，心怀感恩，努力学习，前行！

**小学生暑假作文跆拳道45**

金秋时节，我特别的高兴。我有幸参加了湖北省大众跆拳道超级联赛总结赛暨踢王决王位争夺战，一举夺得了踢王决的桂冠，还拿到明年的全国比赛入场券。这是我付出汗水的回报，最重要的是学跆拳道给我带来了无比的快乐。

因为我喜欢跆拳道，我4岁就开始学。开始学时，老师先教我了前踢，因为我第一次上课，所以我有一点点害怕，生怕倒了。慢慢的我学会了很多动作了。有时很累，但我坚持下来。

今年，爸爸告诉我，要参加省大众跆拳道超级联赛总决赛，要我做好备战训练。我听到这个消息很兴奋，几年来的努力，终于要有展示自己的机会了。

参赛那天，我早早起床。爸爸看出了我的紧张，安慰我说，就当你\*时训练，就是和你一起训练的人不一样。我虽然没参加过大型比赛，但这么多年我也见了点世面，爸爸，你太小看我了，哈哈哈。

哇！场地好大啊，还有好多人，运动员们一个个的摩拳擦掌，势在必得的样子看起来很恐怖。该我上场了，1分40秒的个人品势表演后6。84分，我被无情的淘汰了，离场后我虽然没哭，但我心里真的很难受，这时，爸爸妈妈再次出现在我面前，安慰我“你一直学的是实战竞技，品势没成功很正常，下场你全力以赴就好。”爸爸和我说。

竞技比赛开始了，因为头天的失利，我心里一直拧股劲，今天我一定要打败对手，一定要赢。上场前，我在观众台上认真的看着每一个运动员的比赛，了解更多的比赛规则和动作，好让自己有一个好的状态比赛。终于轮到我上场了。我偷偷看了眼我的对手，差不多和我一样大的女生。裁判员发出口令，让我上场，向裁判员敬礼，向对方选手敬礼，比赛开始，刚开始我和对手都相互的做假动作来试探对方，1分30秒左右一个绝好的机会，我猛起一脚，直接打向对方的头，同时对方倒地，对方教练员举手示意终止比赛。我羸了，我高兴地跳了起来。

学踢拳道，很苦、很累。不管是严寒的冬天，还是炎热的夏天都在练。但跆拳道更锻炼了意志，更带给我无穷的快乐。

**小学生暑假作文跆拳道46**

童年的时光总是很短暂，一晃我们都快小学毕业了。我每年最开心的时光就是暑假。今年暑假，妈妈让我去学跆拳道。虽然，开始有些不愿意，但是渐渐地我喜欢上了这个充满活力的运动。

第一天上课，我就饱受道服的气，那件又大又宽的衣服总是让我气呼呼的。老师很幽默，但是凶起来总是让人大跌眼镜。一星期之内我们不是压腿就是下叉，开始那个叫疼啊！下不去的老师就把他的腿按下去，有的女孩子受不住疼痛都快哭了，当时我就恨上了这位“可恶”的老师。

要说最有趣的那对我而言那就是对打了，同学们穿上护具，戴上“护头宝”，战斗开始了，敌我双方打得不分上下，直到休息，同学们是累个半死，而老师呢？却拿着录像机把战斗状况拍下来，嘴里还不停地嘀咕着。老师突然点到我的名字，我大声回答：“到！”“你和那个他打场比赛！”当时我就起了劲儿，要说腿法，全班我可是最溜一个。那厮刚踢一腿，还未站稳，就被我一脚踢傻。我乘势，左一脚，右一脚，最后用“旋风腿”解决战斗，顿时全班就爆发了热烈的掌声！

可老师却对我说：“以后不要下手太狠！拳道是让你们学了防身的，而你的招数，招招都是主动攻击，你如果总是这样盲目地攻击会让对手有可乘之机，但是，值得表扬的是你战斗中很有信心，要的就是信心。我从你的脸上可以看出来，对了，你的高飞动作还需要改进，看你落地时有几步踉跄。”顿时，我就明白了老师这在批评中的表扬，我此时深刻领悟了“武以仁为贵，招以慈为心。”的内涵。

暑假不仅让我饱尝了童年的快乐，还让我懂得了许多学校里学不到的宝贵人生道理。虽然学校跆拳道很苦很累，但是给我的\'感觉就是“一身汗！一堂课！”，值了！

**小学生暑假作文跆拳道47**

听说这个星期我们小记者的活动是学习跆拳道，我非常期待。早上9点钟，妈妈把我送到了丹华小学北校，看样子我们今天要在这里学习了。

老师让我们排好队伍，一会儿，从学校西面来了一群穿白色衣服的人。前面两个大人带着一群孩子，每个人都穿着白色的衣服，好帅气呀！走近一看，原来他们穿的都是跆拳道服。老师说，这就是我们今天的教练——邢思健教练。

接着，邢思健教练就给我们小记者讲解一些练习跆拳道的礼仪和基本知识。“学习跆拳道，首先要学习它的礼仪内涵，要做一个文明、有礼貌的学员。看到自己的教练、家长、队友都要有礼貌地鞠躬打招呼。”

练习跆拳道之前，教练让我们先做热身运动，把自己的身体先放松下来。邢教练带着我们跑步，做关节操。这样活动一下，浑身上下还真是很舒服呀。接着是步法训练、压腿训练，这个有点难了，有的小朋友开始承受不住了，累得呼呼地直喘粗气。再看对面跆拳道馆里的正在训练的小学员们，虽然他们和我们的年龄一样大，但他们看起来满面红光，一点都不累，反而很享受运动的样子。看来我们以后要多多锻炼身体呀！

好不容易熬到了休息，我们已经是满头大汗，手脚发软了。教练开始给我们加油打气，“同学们，练习跆拳道，不仅是来学功夫的，我们更要学习跆拳道不放弃、坚持不懈的精神。不管是遇到什么困难，要找到解决的方法，相信自己总能克服。”邢教练的一席话，激励了不少想打退堂鼓的小朋友。大家齐喊：“加油！加油！”

第一次学习跆拳道，有苦，有甜，也有不少的收获！

跆拳道小学作文5篇（扩展3）

——跆拳道比赛小学作文

<

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn