# 曰记跆拳道作文(实用47篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-05-22

*曰记跆拳道作文1跆拳道是一项高雅、古老、时尚的运动。它是韩国的“国术”，是世界上最受欢迎的时尚运动之一。它以腿攻击为主，蕴含着强烈的爱国热情和献身正义的崇高精神。跆拳道要求“始于礼，止于礼”。教练会要求学员在每次练习前后向教练和对手敬礼，要...*

**曰记跆拳道作文1**

跆拳道是一项高雅、古老、时尚的运动。它是韩国的“国术”，是世界上最受欢迎的时尚运动之一。

它以腿攻击为主，蕴含着强烈的爱国热情和献身正义的崇高精神。跆拳道要求“始于礼，止于礼”。教练会要求学员在每次练习前后向教练和对手敬礼，要求练习者要有自信。无论在练习过程中遇到什么困难，都要相信自己能战胜挫折和对手。练跆拳道不仅可以学习礼仪，还可以磨练心理，锻炼耐力。

目前，跆拳道很受年轻朋友的欢迎。我很喜欢。自从我开始练跆拳道，我变得很强。作业遇到困难不打电话给父母，考试也不会太紧张。

跆拳道需要自己否定。即使受到不公平的对待，也不能用跆拳道功夫主动攻击别人，否则会受到惩罚。

另外，跆拳道要求老少顺序。低水平、低水平的初学者要向水平高的致敬，入门的要尊重先入门的。这些都可以帮助我们学习很多社会规范。

所以，我爱跆拳道！

**曰记跆拳道作文2**

生命在于运动，运动是一切生命的源泉！适当的体育运动不仅能够强壮人的身体，培养人的业余爱好，还能磨练人的意志，陶冶人的情操。跆拳道是我最爱的运动之一，它是我生命的源泉！

记得有一次实战中，比赛一开始，对方就已经遥遥领先，有过很多应战经验的我知道，比赛的开始绝不能慌了手脚，我沉着应战，紧紧盯着对方的一举一动。忽然，对方向我攻了进来，我敏捷地向后一闪，紧接着迅速地用下臂反攻，夺回了三分，趁热打铁，我又来了个踢腿，将脚抬到对方头部之上，再用力一勾，哈哈！三分再次到手！不待我得意，对方恼怒一踢，我勾起后脚纵身一跃，转了一个身，把脚蹬了出去，避过对方攻击的同时给了一个回击，显然，对方不愧是黑带，技艺高超，他轻易地便躲过我那一腿，他的腿法娴熟，变幻莫测，我也不落后，又连续地踢了几个组合腿法，终于，一马当先，反败为胜，拿下这场赛。

生命在于运动，跆拳道运动不仅能增强体魄，还是一场精神上的享受。不仅让我享受它力量的强大，享受战术的的变幻莫测，更能让我经历精神的洗礼，磨难的淬炼，有了它，我的成长更精彩！

**曰记跆拳道作文3**

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。

**曰记跆拳道作文4**

我叫耿耀宇，是一个活泼开朗的小女孩。没练跆拳道之前，我一直在较胖的体形上“流浪”，妈妈总是担心我会不会再胖下去，而爸爸担心的倒不是这个，而是怕我身体不够健康，成“^v^”，受别人欺负，所以让我去练跆拳道。我第一次走进霸王跆拳道的大门，就被现场的局面给牢牢的拴住了，那高大宽敞的教室，鲜艳的绿红色垫子，给跆拳道笼上了五光十色的大彩衣。可是最引人注目的还是那些穿着雪白道服的跆拳道学员们。在那儿，我下定决心，一定要参加跆拳道。

一开始练跆拳道的`时候比较苦，特别是练劈叉的时候，我的叉离地足足有十厘米那么高，教练给我压叉，痛得我直想哭，之后一段时间，我都盼着早上不要来到。爸爸、妈妈看出了我的心思，就开始给我鼓劲，而且开导我，跆拳道场的杨教练帮我克服了这个困难，到后来我就适应了这些。我很有信心把跆拳道练好，虽然在练的时候很苦，但是我很快乐，我交了很多朋友，如朱珠、刘觐瑶、于金山、于乐等许多好朋友。休息的时候，我都找她（他）们玩呢！

每当我穿着雪白的道服在街上行走，总是会招来好奇、羡慕的眼光，我特别开心，我已经考到七级，腰间佩带着黄绿带。回想起这一年的训练，我不知流了多少泪，洒了多少汗。我相信我会把跆拳道练得更好！

这就是我喜欢的跆拳道，请你们快快参加吧！

**曰记跆拳道作文5**

武术是中国的一种传统文化，跆拳道是西方的一种搏击运动，在时间的推移下，许多人爱上了武术与跆拳道等运动。在弟弟的带领下，我看见了跆拳道的大场面。

走进那间，充满斗志的房间，顿时热血澎湃，听见了一句句震天动地的呐喊。弟弟也加入了这个强盛的队伍，十分融洽，在老师的严厉的教导下，同学们努力的达到老师的基本要求。看见弟弟的热身后，我觉得我会突然瘫倒在地，双腿像是灌满了铅般的，丝毫不能动弹。在这之前的二十分钟，还有更恐怖的，老师阴险的说了一句话“同学们，做好心理准备，先绕教室跑十分钟。”老师一声令下，同学们的脚步顿时变得凌乱了起来，不过在老师的监督下，变得整齐有序。像是一首优雅成调的曲子。随着时间的流逝，一个个大口的喘着粗气。再看向弟弟，虽然大颗大颗汗水往下流，但是面不改色。

通过前后的热身运动，真让我大开眼界，更让我意想不到的是，那看起来渺小不起眼的口号，却有如此雄伟的气势：“嘿！哈！”我十分的激动。另一项训练，一位同学拿着目标物，另一个同学用力往上踢。到弟弟了，一下子踢空了，还不好意思的对我笑了笑。

学习固然重要，身体健康也十分的重要，不如去学习一下跆拳道，健身又防身。

**曰记跆拳道作文6**

13岁的时候，我去学跆拳道。那时候真的很辛苦，就像天上的星星。这真的很难，就像天上的星星一样。

我学跆拳道是因为碰巧看了一部动作片。看着里面人物的武功，真的很羡慕。于是我对爸爸说：“爸爸没让我学跆拳道吧？”爸爸有点疑惑，说：“你这么小，能行吗？”后来父亲被我的再三要求说服了。爸爸对我说：“想练跆拳道，一定要能吃苦。”

跆拳道培训班的第一天，我穿了特别的衣服：白色的衣服和裤子，腰间带着白带。我心想：不知道能不能做到。突然，一个又高又瘦的叔叔走了进来，说：“我是你的老师。现在我教你跆拳道。”我看到他叫我们打沙袋，我马上用力打，但是刚打了几拳，手就疼了，我想，不行，我不能就这样放弃。然后，老师让我们和他一起练拳击。他让我先来，他一直对我们说：“来，先打我。”我用力一拳，他轻轻躲开。一眨眼的功夫，他马上就给了我一拳。我说：“哦，再来！”几次训练，手都肿了，有点气馁。爸爸对我说：“不要放弃，坚持就会成功。”听了父亲的话，我的信心又建立起来了，然后我练习。

就这样，不管酷暑，我坚持练拳，防守，躲避……终于成功了，我的拳在班里排名第二。我觉得很幸福，爸爸夸我是男的。

“世上无难事，只怕有心人。”耶！毕竟成功是归功于那些坚持不懈，为目标奋斗的人！

**曰记跆拳道作文7**

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）。

**曰记跆拳道作文8**

又到了最向往的暑假，我早早就完成了《暑假作业》。爸爸已经提了好几次要给我学血跆拳道，可我一直找借口推却，但这次爸爸是打定了注意要给我学了，无奈，哎。

这一天终于来临了。这天早上爸爸把我和一个小伙伴送到武杰跆拳道门口，我们三人一起走进这间跆拳道馆，当时里面只有少数人。这是出来一个人，听他和爸爸的谈话我才知道他是我们的教 练，我仔细端详着他，看起来他很和善，不是很凶，我终于松了一口气。

教练吧我们带到里面，给了我们各一套衣服，让我们换上，换好后，教练蹲在我的前面，开始给我系腰带，他嘴里说着一些步骤和要点，手里慢慢给我们演示。我仔细地看着他的动作，可还是记 不住。可教练好像看穿了我的心思，他笑着说：“第一次是难的，以后熟练了就好。”

一番热身后，我们便开始了正式的训练。教练教我们扎马步，出拳，踢腿等等。

一段时间的训练之后我发现自己已经爱上了跆拳道，它带给我无限的乐趣，也从事了我的暑假生活。

**曰记跆拳道作文9**

每到星期六，我就要练跆拳道。

今天的跆拳道馆可真热闹。上课时，大家一招一式认真跟着教练做动作，嘴里还喊着“嗨哈！嗨哈！”那声音，仿佛要把房顶掀掉。下课时，大家就像小猴子一样玩耍嬉戏。有的拿道馆的道垫做材料建房子，有的在旁边唱歌跳舞，还有的蹦蹦跳跳地捣乱，还不停地叫喊：“快点，快点！”

上课时间到了。我飞快地跑过去集合。教练就教我三积步和单手刀。练三积步可累了，如果你是朝右边的话，你就要把右脚的力气全部给左脚。右脚就像一个帮助你不摔倒的辅助脚。一练就是一分钟。平时的一分钟很短，一眨眼就过去了。但是计时练三积步，一分钟就像半个世纪那么漫长，仿佛永远不会结束。单手刀可比三积步轻松多了。做动作时就像和尚拜佛一样，单手合十，然后往斜上方推过去。

我觉得，只要我用心练，以后一定会成为很优秀的跆拳道教练。

**曰记跆拳道作文10**

我爱跆拳道，就好比我爱妈妈。你们知道为什么我爱跆拳道吗？接下来就听听我的故事吧。我爱跆拳道，是因为那一次电视连续剧《李小龙传奇》。故事中的李小龙没学过武术之前在学校经常被别人欺负，还不敢还手。后来他去拜咏春大师叶问为师，李小龙认真学武术，不怕辛苦劳累，不怕风吹雨打，不怕皮肉之苦，以后再没有人敢欺负他了。李小龙还帮助弱小，不畏^v^，并且为中国人赢得了荣耀。我非常羡慕李小龙不仅有一身好功夫，而且还是一个顶天立地的英雄。可是我身体不好，还有一点胖，抵抗力不强，老爱生病，只是一个“纸老虎”。于是，我恳求妈妈让我去学最基本的武术——跆拳道。妈妈问：“世豪，学跆拳道很辛苦，而且跆拳道和武术一样也不是一朝一夕就能学会的，要经过漫长而艰苦的训练，你确定能坚持下来吗？”我坚定地说：“我要学！我能坚持下来！”妈妈同意了，脸上露出了微笑。第二天，妈妈带着我找了好多地方，询问了好多人，我腿发麻了，对妈妈喘着气说：“太累了，我走不动了，你帮我找吧！”妈妈严厉的说：“那怎么行呢？你不想上跆拳道了吗？跆拳道可是比这个累十倍呢！”我脸红了，顿时说不出话，我站起来继续找跆拳道。最后把目标定在了恒天会跆拳道上。来到了恒天会跆拳道门前，向左看，一个个沙袋正悬空而挂，道馆给我的第一印象是干净、整洁。从此，我走上了学习跆拳道的道路。

教练曾告诉过我：“学跆拳道不光是为了欺负别人或不被别人欺负，而是为了强身健体，最重要的一点是不能乱用跆拳道，好吗？”“好”我坚定的说。

果然不出妈妈所料，学跆拳道确实很辛苦，但是我还是坚持下去了。在漫长的道路中，我忍受了平常人所忍受不了的痛苦，也享受了平常人所享受不到的快乐。现在我的抵抗力强了，身体也强壮起来了，不怎么生病了，跆拳道改变了我的命运，更改变了我的一生。是呀在生活当中，不免要遇到许多困难与挫折，只要勇敢的去面对，就会战胜！我爱跆拳道！

**曰记跆拳道作文11**

我的课余生活丰富多彩，其中，我最喜欢的是跆拳道。

我第一次接触跆拳道时，是因为妈妈想让我锻炼身体，少生病。经过一年多的训练，我自己已经喜欢上了跆拳道。

跆拳道由白带到黑带，共分十个级别。刚开始学习的人都是白带，他们需要学习上、中、下格挡和太极章式才可以考级，升级为更高级别的带。我现在已经学到了太极二章，顺利地通过了黄绿带的考试，正式升级为黄绿带。在平时的训练中，我们有很多练习：有横叉、竖叉、横踢接高位横踢、横踢接下劈、360度旋转、后蹬、跑步、后摆、跳前踢、跳横踢等。其中，我最喜欢的是横踢接高位横踢，因为这个动作只需要抬腿、换腿、踢出去就可以了，非常简单。其中，最难的动作是360度旋转。因为它需要转身，还不能快点做，如果做得太快，就不成样子了，所以难度最大。

经过一段时间的学习，在暑假的汇报课上，我们不仅练了平时的这些招式，还进行了踢木板。学员们个个生龙活虎，随着教练的口令，一脚就把木板劈开了。虽然踢后，脚很疼，但心里很高兴，因为我们用学会的专业技术，展示了自己的实力。

跆拳道给我的课余生活带来了很多快乐，我今后还要继续学习跆拳道，争取早日考上最高级别。

**曰记跆拳道作文12**

11岁的时候，我去学跆拳道。那时候真的很辛苦，就像天上的星星。这真的很难，就像天上的星星一样。

我学跆拳道是因为碰巧看了一部动作片。看着里面人物的武功，真的很羡慕。于是我对妈妈说：“妈妈没让我学跆拳道吧？”我妈有点疑惑，说：“你这么小，能做吗？”后来我妈妈被我的再三要求说服了。我妈对我说：“想练跆拳道，一定要能吃苦。”

跆拳道培训班的第一天，我穿了特别的衣服：白色的衣服和腰间系着黑色腰带的裤子。我心想：不知道能不能做到。突然，一个又高又瘦的叔叔走了进来，说：“我是你的老师。现在我教你跆拳道。”我看到他叫我们打沙袋，我马上用力打，但刚打了几拳，手就疼了，我想：不行，我不能就这样放弃。然后，老师让我们和他一起练拳击。他让我先来，他一直对我们说：“来，先打我。”我用力一拳，他轻轻躲开。一眨眼的功夫，他马上就给了我一拳。我说：“哦，再来！”几次训练，手都肿了，有点气馁。我妈对我说：“不要放弃，坚持就会成功。”听了我妈的话，我的信心又建立起来了，然后我练习。

就这样，不管酷暑，我坚持练拳，防守，躲避……终于成功了，我的拳在班里排名第二。我觉得很幸福，我妈夸我是男的。

“世上无难事，只怕有心人。”耶！毕竟成功是归功于那些坚持不懈，为目标奋斗的人！

**曰记跆拳道作文13**

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。

**曰记跆拳道作文14**

今年寒假爸爸同意我参加正一跆拳道训练班的学习，我高兴极了。

跆拳道训练班就在南门十字的梨园小区，是平凉市唯一一家由跆拳道协会指定的青少年训练场馆。我和爸爸刚走到跆拳道道馆门口，就有人出来迎接我们，这个人个子高高的，体型偏瘦，原来他就是跆拳道道馆的馆长，也是这里的教练—李明老师。

爸爸把我交给了李明教练，我就正式开始参加训练了。这里学习跆拳道的同学很多，我进去以后大家对我都很热情，我见了同学们也感到很亲切，就像老朋友一样握手问好。训练开始了，我热烈地期待着新鲜的训练项目。这时，教练让我们站队，严肃的喊着：“立正”“稍息”在跆拳道馆里跑十五分钟，训练开始，跑步走。跑步开始了，我十分激动，心里想，学习跆拳道，你让人跑步，这是怎么回事呀？

跑了还不到一半时间，很多同学就跑不动了。这时教练边跑边对同学们说：“你们必须要坚持住，如果跑不动了看看身边的人是怎么坚持的，这是在训练你们的身体素质和毅力，必须坚持住。如果跑不下来，就会被淘汰掉。”我本来也跑不动了，想休息一下，但是听了教练的这些训话，我又鼓起勇气坚持了下来。跑完了十五分钟以后，教练教我们开始拔筋，踢腿、扎马步……训练的新项目也一天一天在增加。

经过这个寒假的学习，我不仅锻炼了身体，学习了跆拳道的精神，还学会了很多跆拳道的拳法和腿法，明年，我还要继续坚持学习跆拳道。

**曰记跆拳道作文15**

今天是个多么美好的日子，我要去青少年宫上跆拳道课了。上课的前一天，我激动的觉都睡不着，早早就起床了。吃完早餐后爸爸就送我去上课了。

可惜第一节上的是国画课，我等到下课后就像风一样的速度冲出教室，来到跆拳道教室。到教室后，我找了个地方坐下来，用期待的眼神看着老师。这里有两个老师真奇怪，到底哪个是给我们上课的老师呢？我仔细看着，一个老师穿着跆拳道的衣服，系着黑带；另一个老师衣服中间画着一个跆拳道的卡通图案。系着黑带的老师和卡通图案的老师悄悄说了几句之后，卡通图案的老师就开始点名了。我很认真地听，当听到一个叫“郑好”的名字，我还以为是这个“正好”。点名完后，老师开始给我们排位置了，我被排到了第三排，我转头一看坐在我旁边的正是郑好。那个系着黑带的老师说：我姓张，大家以后叫我张教练，大家会鞠躬吗？”介绍完后张教练就开始讲课了

上完课后，我感觉这课特别特别好，我很喜欢。回到家后，我让妈妈给我续报了跆拳道秋季班。

**曰记跆拳道作文16**

我和爸爸妈妈在电视里看到了一场精彩绝伦的跆拳道转播比赛，我马上就被里面的动作吸引住了，忍不住跟着学，不过他们一脚踢出去好帅，我一脚踢出去好疼呀！我的样子逗得爸爸妈妈捧腹大笑。不过他们真的好帅，每个动作都很到位，比赛看上去好激烈呀！爸爸说：“其实他们都是点到为止，不会真的伤到人，而且跆拳道这项运动很有礼貌，比赛前都会互相敬礼表示对对手的尊重。”，“真的吗？你看都流血了，他不疼吗？”，我问爸爸，“真的，他们受过长期的训练，那点血不算什么？他们每天训练要摔上百次，这一两下真的没事。”，爸爸解释道。妈妈问我想看现场的跆拳道比赛吗？我点了点头。“那明天去！”，妈妈说。

第二天吃完早餐，我迫不及待地拉着妈妈出门了。走了一段路，我们来到一条狭窄的小巷子，远远就能听到一声声呐喊声，“哈！哈哈！哈！哈哈！”，随着我们的前进，声音越来越近也越来越大。我感到一点紧张，我拉着妈妈的手，越来越紧。我们走进了一间房子，里面有许多和我一样的小朋友，还有比我大一点和小一点的哥哥弟弟们。那一声声呐喊声就是从他们身体里发出来的。他们互相对打，虽然激烈，但真的没事，因为有护具的保护。妈妈说：“你喜欢这儿吗？”，我把小头点的如小鸡啄米一般。我问妈妈这是什么？妈妈说：“这种运动叫跆拳道，可以强身健体，你想不想学？”，我忙说：“我想学！我想学！”

**曰记跆拳道作文17**

为了增强我的体质，在暑假里，爸爸妈妈给我报名参加了跆拳道学习。

学习地点设在定陶新剧院三楼，有许多人报名参加，有大哥哥大姐姐，还有小弟弟小妹妹。学习班分为三个班次学习，有上午、下午和晚上的，我被分在晚上七点半到九点半学习。穿上洁白的道服、系上洁白的道带，我感觉神气极了。我们学习了前滑步、后滑步、马步冲拳、太极一章等跆拳道的基本步伐，其中最难学的是太极一章，开始我怎么也学不好，但是我毫不灰心，经过反复练习，我终于学会了。

经过一个月的训练，我们终于迎来了黄带晋级考试。8月1日上午大约10点钟，我们用掌声迎来了主考官，我被分到了第二组，我的心情即兴奋又紧张。轮到我上场了，我快步走到主考官面前，随着教练的口令，我做的非常顺利，下场我看其他学员的考试，等待结果，所有考试结束以后，主考官统计结果，我当时心情忐忑不安，害怕自己不能晋级。最后我看见教练抱着许多黄带走上讲台，在国歌声中，教练宣读晋级名单，当读到我的名子的时候，我高兴的快要蹦起来了，我双手接过黄带，心里美滋滋的。

通过学习跆拳道，我明白一个道理：付出努力一定会有收获。

**曰记跆拳道作文18**

在五年级的学期将要结束时，我的几个朋友就在我们班传开了一个令我非常兴奋的消息，那就是离我家不远的一个镇要开一个跆拳道馆，我听了以后兴奋不已，就如同火箭要升入外层空间一般。那时我都么希望暑假快点到来，转眼间一个星期过去了，暑假中遇到了，在暑假第七天上我去报了名，但是我仍然报晚了。

那天我终于可以去学习了，看到教练后恭敬地鞠了一躬，问了个早，教练说今天是大集，所以呢咱们就要把前几天学的给各位叔叔阿姨表演一下，听了这句话，我立马傻了，心想，这下完了我根本没有学到我是今天刚来的呀!但是我很胆小又不敢对教练说。结果表演开始了其他人都在认真的做步法，拳法，可我呢依然在那里不是傻站着不动，就是做差了。教练看到后，不但没有批评我而且还和蔼的对我说：“你新来的吧!”我不好意思的回答道：“是的，教练。”“那你就去小班上吧。”教练和睦的对我说。很快就学会了，时间过得也飞快，两个小时在眨眼间就过去了。

第二天我刚要上课，教练就说你就在大班上吧，我看你学的不错，适应力很强，就这样我第一次在大班快快乐乐地度过了两个小时。

第三天，四天，五、六、七天……依然如此，但是有几件事令我记忆犹新，现在想起来还哭笑不得，那天天气超热，司机就在这我们去河边玩，河很浅鱼也不少，于是我连想都没想就脱下道服，穿着拖鞋走进河里。起初很快乐。可是玩累了刚想上去，就听到有人对我说，你先让一下，我并没有注意周围就踩到一块很光滑的石头上，没想到的是这块石头并不是光滑而是滑!当时我一屁股就坐在了水里，成了落汤鸡，那天我们迟到了，我衣服也湿了。回家后只好再次把那身衣服洗了。

第二天我们再次要求，司机在我们去河边玩，司机无奈，我们只好再次向河边出发，这次我们可真的玩过头了，都上了半节课了我们才到，到了后我们被罚了30个俯卧撑，再撑10分钟，从那次以后，我们再也没去个那个河边。

暑假很快就结束了，我们也该返回校园了，但是我依然在怀念着我的教练，和我那可爱的同伴们，我真的好想再回去，所以我要好好复习，考个好成绩，寒假再去练，还会带更多的好朋友!

**曰记跆拳道作文19**

今天晚上因为过几天就要去考级了，所以我早早的就来到跆拳道馆练习跆拳道。别看跆拳道很简单，其实每位跆拳道高手的背后都付出了无数滴汗水，才有了今天的成就。

开始上课了，我们首先向教练进了个礼仪，就开始热身活动了，我们绕场跑了十圈，接下来就是训练要考级的内容了。

第一个内容，是练习太极。我打错了好几个动作，教练好不容易才帮我把动作都给纠正了过来。

第二个内容就是破板了，因为教练没有那么多木板，所以他拿的是响板，让我们一个一个的踢板，其他人都一个接一个的踢完了，而且都踢响板了，轮到我踢板时，因为我怕失误，不能把板踢响。所以我鼓足勇气使出全身的力气，踢了上去。哈哈，正中响板。

我练的很认真，几天后的考级我一定能通过！

**曰记跆拳道作文20**

每个人都会在人生的道路上留下一个成长的故事，有些故事渐渐被人遗忘，但那个故事在我的记忆中依然记忆犹新。因为他告诉我一个道理，做一件事不能半途而废。

每当哥哥在跆拳道比赛中获得一等奖的时候，我就很羡慕他，于是就让我妈给我报名学跆拳道。

一进跆拳道馆，就被互相打架的同学吸引住了。下课后，我穿上道袍，系上腰带，开始听教练讲解跆拳道的基础知识。

听完，我就烦了。回到家，我对妈妈说：“妈妈，我不学跆拳道了。”没有，谁说我想学跆拳道？所以你可以放弃？”听了妈妈的话，我点点头。

第二天来到道观，教练教了我一章太极。过了几天，我开始考试，顺利通过了考试。

儿童节快到了。我在班上表演了一章太极，得到了全班的掌声。

经过这件事，我明白了无论做什么，都不应该半途而废。

**曰记跆拳道作文21**

我每个周六周日上午十点半都有跆拳道课，我练跆拳道就是为了强身健体和自卫。

上午10：20，我骑着自行车出发去道馆，十点半左右就到了。我穿上到道服，盘坐在地上，双手握拳放在膝盖上，身体微微后仰。

今天给我们上课的是彭教练，叫彭喆，他主要教我们寝室与特技，她对我们很温柔，从没有骂过我们。

上课了，我们站起来，彭教练先让我们热热身，之后围着场地跑十圈，因为场地不大，所以跑十圈是一件十分轻松的事。

但很多同学跑完都开始大喘气，看来平时要多多运动呢！

之后彭教练对我们练习的基础都一一评价过，他说我的基础很好，我打心眼里面高兴，谁不乐意被夸呢？其实这也得感谢之前刻苦的训练，其他同学也很好。

课程要结束了，我们每个人做了20个仰卧起坐，对于我们来说是简简单单啦！

在平时，我们不仅要多吃饭菜，多喝水，还要适量运动，才能保持身体健康！

**曰记跆拳道作文22**

这个周六下午我去市民中心的体育部参加“第八届浙江省跆拳道公开赛”。

我到那里的时候，人山人海，热闹非凡。我就开始从茫茫人海中找我的教练和队友。找到他们拿到运动员证后就等待检录。刚开始教练说：“你来迟了！”我很伤心，因为之前教练让我2点到，我也在这之前就到了，怎么还是迟到了呢？原来是比赛提前了，很多参赛队都没有赶上，后来教练去与组委会商量还是决定让我们参加比赛。我就穿上了护具，过了大概15分钟左右，检录处就报到我的名字了。进入运动员等待区，等待进场比赛。我是红方，青方那个是“道魂”的，就是这次主办方的赛手。我们都精神饱满，对比赛充满了信心！轮到我们的时候，我们都双眼注视着对方，想赢得这场比赛。

比赛开始了，我猛踢了一腿，没有想到的是他用膝盖顶了我的大腿，当时疼得要命。这时裁判叫暂停，我们回到各自教练处。我的教练问我：“还能不能打，要不要弃权？”我说：“我再坚持会。”休息了30秒我们又继续比赛。由于腿疼的缘故，踢腿的时候腿抬不高，结果我输了这场比赛，但是我还是很开心。因为比赛总是有赢的一方也有输的一方，比赛也是一种锻炼，结果并不是最重要的。

**曰记跆拳道作文23**

周六早上，我早早就起来了，因为8点半要上跆拳道课。

吃过早饭，我换上道服，就来到了跆拳道馆。8点半，教练开始上课了，他先让我们报数，分成了四队，然后开始向国旗宣誓：“感谢父母，感谢祖国，感谢道馆，感谢教练”。接着就是打馆训：“我们的馆训是：哈，勇敢，无私，忠诚，奉献，TAIGUN（韩语）。我们的作风是：认真，快，坚守承诺，绝不找借口，TAIGUN(韩语)。我们的目标是：成为世界跆拳道精英，TAIGUN（韩语）。”

开始热身运动了，教练要求我们要认真对待，活动开了才不容易受到运动伤害。然后开始玩游戏，大家跑跑跳跳，一会儿我就满头大汗啦。休息两分钟后，我们开始练习侧踢，踢着踢着腿都没知觉了，太累了。休息几分钟后，教练开始检查我们的腿法，黄带的最先开始，他们要前踢和横踢，接着是黄绿和绿带，他们要前踢、横踢、下劈、侧踢。然后接下来是绿蓝带……

时间过得很快，一个半小时的课很快就结束了，真是充实的早上啊。

**曰记跆拳道作文24**

我走进跆拳道馆的第一天，发现那里很宽敞，有很多学习跆拳道的人。上课了，教练开始让我们压腿，第一天上课的时候我非常的紧张，别人给我压的时候非常的痛，慢慢的就不痛了，因为韧带拉开了。

每次去上课我们就反复地压腿、踢腿、下腰、下蹲、跑步……….每次都累得腰酸背痛，脚也时常抽筋。练了两周我们就学品式，练习过程中我们对练时常常受伤，经常把我的脚踢破非常痛，我哭了都不想练习了，是教练给我喷药，并且鼓励我要好好练习，小伤痛不怕，坚持就是胜利。

练了两年终于考一品，先考品式。我的动作很标准很快就过关了，然后踢木板，因为是考品式，比一般的要厚一点，只给三次机会。我全身用力一脚就把木板踢破了，一次过关。我非常高兴地跳了起来，心想我的辛苦没有白费，终于考上一品了。

教练表扬了我，我也很高兴，我想我要努力练习就可以获得回报！这样我可以当世界冠军，让五星红旗冉冉升起，整个世界都为中国的跆拳道喝彩！

**曰记跆拳道作文25**

“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。

**曰记跆拳道作文26**

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！

**曰记跆拳道作文27**

为了增强体质，暑假的时候父母给我报了跆拳道学习。

学习地点在定陶新剧场三楼。很多人都报名了，有大哥大姐，有小哥哥小姐姐。学习班分三班，上午、下午、晚上。晚上我分7:30到9:30。穿上白色公路服，系上白色公路带，感觉很神气。我们学习了跆拳道的基本步，如前滑步、后滑步、“马步”中的出拳和太极篇，其中最难的是太极篇。刚开始学不好，但是没有灰心。经过反复练习，终于学会了。

经过一个月的训练，我们终于迎来了黄带晋级考试。8月1日上午10点左右，我们以掌声欢迎考官。我被分到第二组，心情既激动又紧张。该我上场了。我快步向考官走去。有了教练的密码，我做的很好。我看着其他同学的考试，等待结果。所有考试结束后，考官清点成绩。我当时很不安，怕自己进不去。最后看到教练拿了一大堆黄腰带上领奖台。在国歌中，教练宣读了晋级名单。当我读到我的名字时，我高兴得要跳起来。我双手接过黄腰带，心里很高兴。

通过学习跆拳道，我明白了一个道理：努力一定会有回报。

**曰记跆拳道作文28**

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。

**曰记跆拳道作文29**

一天放学回家，我就被我妈妈叫进了跆拳道馆，上了一堂免费的体验课。

我迫不得已地换上了跆拳道服，走进了跆拳道馆，开始上课了。那里有很多教练，一个教练过来对我说：“你是刚来学的，要像他们一样先学扎马步。”过了一会儿，我手脚发软倒在地上了，心想：扎马步看起来简单，做起来难。这时，教练过来压我，我叫了一声：“好疼呀！”教练说：“加油呀！你第一节课刚来就练这么好了，继续加油！”听力教练这句话我忍着痛，坚持着，终于下课了！教练对大家说：“今天刚来的同学都比你们好，你们要加油啊！”听了教练的话，我心里美滋滋的。

下课了，我要妈妈给我报名，她还帮我买了一套道服，道服是白色的，领子是红黑色的边。从下周起，我就开始正式练跆拳道了。

我想，要是我能练好跆拳道，以后身体一定棒棒的，遇到坏人也不怕了。

**曰记跆拳道作文30**

我一直对跆拳道很好奇，特别羡慕那些穿着专业服装学习跆拳道的哥哥姐姐。所以经常吵着要妈妈送我学跆拳道。这个周末妈妈带我来到了“拳威”跆拳道馆。我终于穿上了梦寐以求的跆拳道服。

教练首先给我们讲解了学跆拳道的意义：能保护自己，能保护他人，能帮助弱小，还可以强身健体，接着又给我们说了上课前的礼仪。我还以为学了跆拳道就会打够帅呢，原来强身健体，保护弱小才是目的啊！

上课前，教练先让我们做热身运动，活动活动手脚。热身过后，就开始正式上课，教练先示范了一遍基本动作，我感觉很容易的样子，心想不就是伸伸手踢踢腿嘛，很简单啊。可是等到我们自己开始练习的时候，我才知道自己完全错了，一个看起来很简单的招式，要反复练习很久，练得我浑身是汗，手脚也越来越酸软，感觉都有点不听使唤了，原来练跆拳道这么累！但不知道为什么，那伸胳膊伸腿的动作，哪怕再累，我也觉得爽。教练也夸我不怕苦，有毅力，我练得更有劲了！每练好一个简单的动作，我就觉得自己多了一份保护自己，保护他人的力量！

回家的路上，妈妈问我累不累，能不能坚持下去。我说：“跆拳道课让我累，也让我乐，所以不管多累，我都要坚持学下去！”

**曰记跆拳道作文31**

我练习跆拳道有半年时间了，在道馆里我认识了6个很要好的朋友，还有教练和我们的关系也非常好，我们也就建立了现在我们所谓的跆拳道之家，和道馆里面的人在一起非常开心，也很轻松，在道馆里我们都没有烦恼，虽然很累，心里也满开心的。

跆拳道的口号：尊师重道，自强不息，顽强拼搏，报效祖国。我们也把道馆当作是自己的第二个家，每次走进道馆都有一种回家的感觉，好棒哦~！！！现在我们大班的几个就要上高中了，就没时间去道馆，心里也满不是滋味的，但也没办法啦！放假在去道馆了。我们道馆里的人情味也非常重，还有色香味诶！哈哈~~道馆里真的是五味具全了啦，这样的道馆美吧？

我们的教练为了我们几个做出了一个非常难的选择，教练他为了我们放弃了他自己梦想，就在这里陪着我们知道永远，而我们也说过我们都要永久的练习跆拳道，知道我们都动不了的那天为止，教练也会和我们一起。教练为我们牺牲了他的梦想，也就是放弃了他的一生，现在对教练有些愧疚感。有时候我们会不是那么听话，也有点调皮，也曾让教练生气，偶尔还犯下了跆拳道条款的第26条，有时候教练会有些恨铁不成钢的感觉。现在想想还满对不起教练的，等一下去道馆我们会向教练说对不起，也想对教练说：“教练我们不会让你失望。

练习跆拳道会让一个人受到很多的教育，也会懂得许多道理，同时也会被驯化。就拿我来说吧，以前的我是一个不太爱说话的一个人，我身边的朋友也不知道我在想些什么，我也不会去给谁讲。现在练习跆拳道让我改变了许多，我身边的朋友们都说我变了，我说我是被跆拳道驯化了。跆拳道里面也会学到很多礼仪，还有其他国家的礼仪哦！而且跆拳道会激发人的动力与活力，就拿我们考带来说吧！我们想要成功的考取平时就必须努力，而且还要会随机应变andsoon。我现在是蓝带了，马上就要考蓝红带了，心情好激动哦！我自己的目标诶现在就是黑带2段啦，我会向着那个目标努力的。

跆拳道让我真的很开心，在练跆拳道的时候我会什么烦恼也没有，好爽哦！

**曰记跆拳道作文32**

就在去年我经历了一次不一样的考试，那就是跆拳道考级，使我记忆犹新。

考级前我不练拳，只有老师要求拍照检查的时候我才肯练习。因为是暑假，所以除了学习就是打游戏和写作业十分无聊，没啥趣味，在我看来打拳是最无聊的，要反复做一个动作出一点差错，老师就会批评你，一点都不有趣。竟然不有趣那么就不会吸引我，所以我就自然不会好好练习，总是遭批，成了一个差生。

快要到考试了，我虽然很紧张，但也是像往常一样，很少练习。考试的那天我十分慌张，心里想：平时都没好好练习，现在马上就要到我了，怎么办呢？不过幸好是两个同学同时考试，不会时可以看一下，希望不会重考。到我了，我和另外一个人走进考场。考试主要内容是打太极一章，打到一半时我竟忘了，而且那个人在我后面，总不能转头吧，我想：那错就错吧，反正错一个也没啥关系。

考试后，我担心我会不会重考，如果重考的话，不但要花钱，还会被人笑。几个星期过后，我拿到了白黄带，我松了一口气，幸好不用重考。

**曰记跆拳道作文33**

见到武侠片上武者高超的本领，我也想去学一套武艺。三年级上册时，我向父母提出了去学跆拳道的要求，父母同意了。

我先去试练，结果发现教练教学是由游戏的方式进行的。第一个“游戏训练”是“抓人”，规则是：两个人手“连”在一起，去抓其他人；过程中手不能分开，如果在规定时间内没有抓到达标的人数，就得“体罚”——做俯卧撑二十个。

随着老师哨声一响，我们四处逃散。抓人的同学东跑跑，西窜窜，末了一个人都没抓到。这时他们奋力一搏，向我张牙舞爪地扑过来。我转来转去，正愁没路可走时，却急中生智，说：“你们看上面！”他们真的往上面看，正好中了我的计策。我嘿嘿一笑，神不知鬼不觉地溜了。等他们回过神儿来，发现我在不远的沙包旁偷着乐呢！这时，教练宣布他们没有完成任务，必须接受“体罚”！哈哈哈！

第二个“游戏训练”是“新版贴膏药”。规则是：全体同学坐下，一个人去抓另一个人，直到去抓的那个人抓到另一个人，两个人才互换身份。游戏开始。看！那个同学的诡计太厉害了！先站到一个同学后面，等抓人的那个同学一过来，就“贴上去”。我们也纷纷仿效，大家笑得合不拢嘴。

通过这些训练，激发了我的兴趣。后来，教练见我是块好料，就把自己的所有武艺传授给了我。我现在会了不少功夫，要是我露一手，你以后见了我准像老鼠见了猫。

就这样，我学到了不少东西。

**曰记跆拳道作文34**

昨天下午，我去学跆拳道了，那里的人很多，还有一个教练，很高很厉害。

我们上课的时候，教练总是发出哨声让我们做动作，一犯错误，就让我们头顶着地5分钟，顶着很疼，我也犯过错误，跑步时不对齐，就算一个人跑出对了，一排都得头顶地5分钟。我们跑步的时候，教练专门让一个人盯着我们跑步，一部对齐就对教练说。

等教练的吹两下就该做基础动作了，总是在摸着脚尖才算成功，我们现在正在做头部运动，转的我头都胡碰乱撞，接下来是手部运动，我的手一会响了一下，疼死我了，为了不让教练发现，我只好忍着痛继续做。

我们做完基础动作就开始真正训练了，我们练了太极一章和太级二章，本来我太级二章不会做，但我还是看会了，一共十八下，我左转出中拳，后转出中拳……过了半个小时终于下课了，我站着满头大汗等下一次上课的时间。

**曰记跆拳道作文35**

盼望着、盼望着夏天来了，伴随着夏天的脚步，我终于迎来了学习跆拳道的时刻。学习跆拳道一直都是我想要的，此时此刻的我无比激动，心中的一块石头终于落地了。我不知道怎么形容此时此刻我的心情。

我之前在电视上看了好多跆拳道的视频，觉得特别的好玩，好有趣，我也特别的希望去学习跆拳道。这个暑假前街上正好在宣传跆拳道，我拉着妈妈去了看，好多小朋友在报名啊，我还看见了我班上的几个同学。那个教练姓张，和蔼可亲的感觉，他亲自在教几个小朋友，用脚踢来踢去，好多人都在在鼓掌，一个人拿着一个包一样的东西，教练在踢那个包，踢完之后又来了个旋风踢，老帅了，我都看呆了。

妈妈说这个真好看，我说妈妈叫我报名呗，我一定会高高的学习的，我不怕苦，不怕累，不怕流汗，刻苦训练肯定能够学好的。妈妈说这个根苦的，你一定要坚持下去哈，我开心的答应了。

这天终于盼到了，我穿上了一套白色的衣服，穿上去帅气极了，我还有个拳击套，第一天教练教了我几招最基本的，我很努力的练习，刚开始不太适应，后面好多了。

我相信我这个暑假一定会过的很有意义的。

**曰记跆拳道作文36**

今天，妈妈给我报了个跆拳道。

先进了练功室，看见大哥哥们练着二指缠，我羡慕级了，就和老师说：”我要练功，您能教我吗？“老师说：”可以，你必须好好练。“”哦“，说着我们就开始了，老师给我做了一个正确的扎马步，叫我学着做，学的很像，教练想加强锻炼，在我头上放了一块很沉的石头，看我能不能撑住，老师看我做马步很熟练。就教我做一指缠，老师还是像第一次那样，作了一次示范动作，我还照着做了起来，把指头伸的直直的，一动不动，老师拿出了一块木板，让我用一指缠在木板上打出一个洞，我试了一下，不但没有打出洞来，指甲还打断了，我练了几个小时，我在试图打出洞，这次成功了，老师看见了说：”真是天才。“

最后老师说我学的快，当着全班同学的面把红带传给了我，我高兴的无法用语言来表示！

**曰记跆拳道作文37**

学习跆拳道是一件非常累人的事情，我在正式学习之前，就知道了学习这项运动有多么的累，我看到了他们在炎热的天气里，穿着长衫、长裤，即使你穿着这个衣服不动，也会非常热的；在一个有几十平方米的大厅里，只有一台电风扇，而且是固定的，大部分的人，都吹不到风；强化训练让他们汗流浃背，气喘吁吁，有一些动作做得不好，老师就“折磨”你，你自己做还好受一些，如果老师帮助你做动作那么你就完了，老师不把你弄得又叫又哭地那就怪了；在一个小时半的时间里，只能休息一次，休息的时候，口干舌燥；学习一个动作可能要做五十次，做得筋疲力尽。我清楚，这也可能是我也要受得苦。但我仍选择了它。

现在，学习这个依然非常的累人，但是，我认为：学习跆拳道值得。学习这个有很多的用途。平时我的背时常弯着，妈妈总是为我担心，给我买了英姿带，但是我总是不愿意背着，因为背这个非常的难受，自从我学习了这个之后，我的背总是自然地挺了起来。这让我的妈妈非常地欣慰，我也非常高兴。

再说了，学习武术也是我从小以来的愿望，但是妈妈很难找到教武术的人，找到了两个，但是离我们这儿非常地远，这个地方离我们家非常近，只有几十米。再说，我也非常愿意学习这个。

既然我选择了学习跆拳道，那么，我就要好好地学习它，让我的身体变得强壮。

**曰记跆拳道作文38**

跆拳道是我喜欢的第一种运动项目。

我上幼儿园的时候，就开始学习跆拳道了。因为妈妈说学跆拳道可以强身健体，到关键时刻还可以自我防卫，我虽然听不懂妈妈说的话，但还是想学，于是让妈妈给我报了名。

我刚上课时，发现跆拳道并不好学，因为在做准备活动的时候，要练习一字马！别看我现在座位体前屈做的那么好，其实这是有原因的。

只要一字马做不下去，那么教练就会把你整个人往下按。那时，你的腿筋就会剧烈的疼痛起来，其实这是在拉伸筋脉。

就这样，我一直被按到了上一年级的时候。

有一天，教练说：“你们学跆拳道也学的差不多了，现在就是复习基础的时间了，你们每个人贴着墙做一次一字马。”我听了，犹如五雷轰顶，因为那时一字马是我的弱项啊！但事实是残酷的，我是第一个，我只好照做，贴住墙壁时，那一瞬间，我的意思全都被疼痛占领了，不知过了多久，我感觉到有一双大手在了我的背上，还在一点儿一点儿地用力，估计我已经没有知觉了吧，已经感觉不到疼痛了，我仍然在，做过了一会儿，我睁开眼，发现教练正看着我全是泪水和汗水的脸，微笑着，让我站起来。我站起来后，又做了一个一字马都好一点儿也不痛，我吃惊极了，原来不是我没有知觉了而是我成功了，所以感觉不到疼痛。

跆拳道的基础就是这么练出来的。这是我最早学的运动项目，也是我坚持最久的一种运动。它让我收获了勇气与信心。

**曰记跆拳道作文39**

暑假生活丰富多彩。我除了写暑假作业，还参加了一项喜爱的活动：练跆拳道。体验一下我的一天吧！

“快起床，到点了。”每天早上我最害怕听到的一句话又准时响起。于是，朦胧中，我洗漱完毕，老爸就送我去跆拳道馆。

列队完毕，教练说：“我们从这里出发，绕锦湖公园，到友谊宾馆，再回到这里。”哦my god！四公里多的路程啊！两个教练前后陪护，我们只有乖乖就范。一路上，人们有投来好奇的目光，有发出赞叹的声音。我们虽然很累，但感到很充实。

吃完早饭，从八点到十点，我们开始身体素质的练习，拳下压、高抬腿、收腹跳、压脚背、压脚尖、弓步压腿、横叉、竖叉…所有都是快节奏、高强度训练。瞧！六岁的小毅捂着肚子蹲在地板上，教练让他做短暂的休息。

回家休息几个小时后，我们十七点赶回馆中，再训练两小时。教练教我们打考级的太极二章和实战演习。在三十八度高温下戴上厚厚的护具，实在是受罪。可是为了考级，只好豁出去了。两小时后，我们的头发丝都在流汗。

这就是我暑假练跆拳道的一天。听起来好像没什么特别，那滋味，也只有身临其境才能感同身受。

**曰记跆拳道作文40**

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!

**曰记跆拳道作文41**

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。

**曰记跆拳道作文42**

首先，我是新来的

今天是教老跆拳道班学生的仪式。我看到每个人的腰上都有不同颜色的带子。这是什么意思？我很快意识到跆拳道是按腰带的颜色分级的。

他们很快开始表演。

首先是黄带同学表演的《太极篇》。我眼镜掉了！学了半年，你是这样学的？如果我学习半年，我可以把那些“黄带弟子”打得落花流水，叫他们爷爷。

然后绿带弟子表演。那还不错，飞人又踢中目标了，真是高人一等！

接下来是蓝带弟子的表演。这组动作比较难。它飞过5个人，在空中转180度，然后把木板踢成碎片。太神奇了！

黑带弟子的表现更加惊艳！3厘米厚的木块，“刷！”“喂！”两脚踢成四段！

当时我就下定决心要考上黑带。因为那个技能真的让我大饱眼福。

二、梦幻西游

从今天开始，我开始学习跆拳道，现在还处于最低水平。

我们学会了前踢、横踢、侧踢、后踢、劈砍、后荡等几种脚法。地狱的恶魔老师让我们没有时间呼吸。都是打了又打，打了又打，我早就练瘫了。在我快要崩溃的那一刻，我进入了半植物人半梦幻的状态。(植物人是没有思想的空壳，梦是飞出体外的思想。连接在一起就是把空空的身体留在那里踢，眼睛发呆，没有思想。而灵魂早已飞到了常人难以企及的幻境。)我的同伴可能和我一样，因为眼睛朦胧。

我怕撑不了多久，等体力耗尽了，我就从植物人变成动物，用我所有的脚躺在地上。但是，为了把梦想带系在腰上，我愿意让老师把我变成一个梦想家，一个植物人，一个动物人，最后回归成人。

第三，过关

啊，终于到了我展现自己的时候了！今天，我，^v^，第一次升职。

当我经历了梦想家、植物人和动物人，再次成为成年人时，我不会输给温室里养的花。斗志之火在我心中燃起，我的小宇宙开始爆炸。

我们分组考试吧。

轮到我了。我会上台。有力的弹跳腿，一次又一次有力的出拳，我仿佛听到了拳头带来的“呼呼”风，仿佛看到了老师和同学的赞美，仿佛看到了那闪亮的黑带已经系在我的腰上，陪我到了讲台的最高点。

就在我想象的时候，评委们都在笑着盯着我看，而我父亲对我的标准动作竖起了两个大拇指，笑着说：“儿子，干得好！”

**曰记跆拳道作文43**

今天像往常一样准时到了跆拳道馆，一边等课一边换衣服。我出了点小意外。可能很微妙，但可能以某种方式向我证明。

那里有一个小弟弟。我不知道怎么得罪他。上来就可以骂他。当时我就纳闷了。我甚至不知道他是谁，更不知道我对他做了什么。

他说了很多可怕的话。如果他在学校，我会骂他或者叫他回来。不会一直持续到现在。但是，他看到我没有反应，就把事情搞得更糟了。当时我只想到一句话：我不能忍，我不需要忍！~~我现在就盯着他。他好像不知道我比他大，也比他大很多，所以他甚至不在乎我妹妹。

此刻，我的手已经捏成了拳头，我迫不及待地想过去揍他。过了一会儿，他把脚转向我，那是对我疯狂的“打”，虽然我没有感觉到任何疼痛。可是，看着同学们嘲讽的眼神和他得意的表情，我的心里突然像是一盆油加一把火，他完全是在煽风点火！

我生气了，真的生气了！~我用最大的声音吼他，想遏制他，就这样吧。可是，他一点都不把我当回事，把我当空气。真的受不了。如果是我自欺欺人承认的话，他先挑衅我的！~

我踢了他一脚，直接把他踢到了地上，心里咒骂着。这一刻，即使教练过来了，我的怒火也慢慢平息了。

我记得，教练这样对我说我教了一年书，没有自己的\'学生吵架打架。你是第一个。他这么年轻，你不知道给大姐让路吗？就算不让我，也要好好想想。在这里干吗？你是来学跆拳道的吧？

既然是来学跆拳道的，就要学会这三个字和上课教的东西。当你完成学业后，你发现你只学了跆拳道，没有学道学。所以你不是白学的？学的时候要不要它打人？

我坚定地摇摇头。

对了，既然不是，为什么现在要和同学吵架？你这么大了，我不应该告诉你为什么像其他孩子一样不好！

记住，你们是一对，你们都是这一对的队员，学会团结。大的不能欺负小的，小的不能不尊重兄弟姐妹。听到了吗？

是的，这次我真的没明白。我做了这么幼稚的事，后来才知道自己有多可笑。好像还没学会忍耐，对自己的承诺也没兑现。我终于明白为什么很多成年人说我只是长大了，不是精神上的。

也许，我真的长大了，但只有我的年龄长大了。而我的心理，可能还是以前那啥都不知道，有一天却只知道玩到很晚，不允许别人对我有一点不尊重的女生。

**曰记跆拳道作文44**

我是一个活泼开朗的小男孩，我的特长有很多，例如：跆拳道、打羽毛球等。而跆拳道就成了令我最骄傲的特长了。

记得有一次，我在道馆打太极四章的时候，那个里面有一个最难的动作，就是三七步。我在那里怎么练也不会。但是，我毫不气馁。一回到家里就在那里练这个最难的动作，我练的已经越来越像了。过了一会，我终于学会了这个动作。

还有一次我在黄带就学太极六章，可是太极六章是在考到蓝红带时才能学的。在那一天里我的时间非常充足就让教练把太极六章全教给我。我反反复复的练习了这24个动作，功夫不负有心人，过了好长时间，太极六章我又学会了。我不仅学会了太极六章，还学会了太极一章、二、三、四章了，在学会这些章里面，我的级别也在慢慢的晋升，现在已是绿带了。在以后的时间里我一定会把剩下的几章全部学会。

我学跆拳道学的已经越来越好了，我的爸爸妈妈也非常的支持我练。我一定要把跆拳道继续学下去，而且我还要好好的学习跆拳道，一定要考到教练资格证。

**曰记跆拳道作文45**

暑假，我又去练跆拳道了！哎呀，一开始我是一万个不愿意呀，因为每次学跆拳道回来，我总是很累，还会有一些“伤”。

你看，前天傍晚，我又拖着“伤”回来了，我的脚在“蛙跳”训练中练的很酸、很痛，在分腿“横岔”时，脚就好像断了一样。哎，直到今天我的脚还是很痛呢！真不知道今天下午的跆拳道怎么办好呢？去还是不去？

我的心里好像有一只“天使”和一只“恶魔”在吵架。“天使”说：“你一定要坚持，练跆拳道不是为了锻炼身体吗？再说过几天就去海南玩了，去海南就轻松了吗，现在就好好练吧！”“恶魔”却说：“傻瓜，海南都买了机票了，反正要去的吗，你不去练也可以的呀，在家享清福吧！”正在我踌躇不前时，突然想起了教练拿奖杯的样子，那奖杯虽然是镀金的，可是如果挂着许多奖，抱着奖杯，也是一件非常光荣的事儿，教练也说练跆拳道也是为了强身健体。为了锻炼身体，也为了“荣誉”，我赶走了“恶魔”，开始前进！

虽然这几天练跆拳道都很苦很累，但我想通了，为了身体，为了“荣誉”，我要克服困难，我要加油！

**曰记跆拳道作文46**

今天下午，老师神秘地笑着，还对我们说：“晚上我们去学跆拳道好不好?” 同学们兴奋极了，异口同声地说：“好!”教室里顿时人声鼎沸，欢乐无比。

晚饭后，我们来到了体艺馆。即将走进体艺馆的一刹那，同学们又兴奋起来了，纷纷问： “那教练是男还是女的呀？” 有人问：“教练会不会很凶啊？”还有人问： “学跆拳道会不会很辛苦呀!” 我们怀着好奇的心情进体艺馆。迎向我们的是一名男教练！只见他身穿整齐雪白的道服，腰上系着一根黑色的腰带，很威武，很帅气。

认真听着教练的口令，我们很快排成了四路中队。赤着脚踩在地板上的感觉很新奇，大家都小步小步地走。教练先教入门知识：一 要学会礼貌 二,要学会忍耐 三要有气势 四,要百折不挠。

接下来，同学们便开始正式学着教练的动作开始练习了。教练喊着口令，可是喊的都是韩语，谁也听不懂。同学们没有按要求做，反而觉得有趣，便大笑起来。教练严肃地说：“笑什么笑?”同学们立刻安静下来，可憋着笑的样子真好玩。然后又接着练了一节课。

一转眼，下课了。我想：跆拳道一点也不辛苦，而且很好玩

**曰记跆拳道作文47**

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！

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