# 2025年我的跆拳道教练作文(三十篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-08-02

*我的跆拳道教练作文一刚进道馆，就得开始练习跆拳道了。首先，教练说：“欢迎你们来到弘武跆拳道道馆这个大家庭，从今天开始，我就是你们的教练，希望大家不请假，最好能坚持，做到流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”听了这些我的心里打起了退堂鼓，心想：都...*

**我的跆拳道教练作文一**

刚进道馆，就得开始练习跆拳道了。首先，教练说：“欢迎你们来到弘武跆拳道道馆这个大家庭，从今天开始，我就是你们的教练，希望大家不请假，最好能坚持，做到流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。”听了这些我的心里打起了退堂鼓，心想：都要流血流汗，掉皮掉肉了，还不能哭，不准掉队，太可怕了吧。于是，我把乞求的目光投向了正在一边看的妈妈。妈妈好像知道我的心思，似乎在说：怕什么，男子汉连这都怕，做女的算了，你一定要坚持。

对呀，要是我连这个都怕，还做什么男子汉啊！不坚持，哪有成功呢？只有坚持不懈才能做好每一件事。吃下这颗定心丸，我就开始认真地学习跆拳道了。

最先学习的是品势中的上格挡，中格挡和下个当，它们是学习品势的基本功。于是我便开始认真地打“地基”了。不愧为“地基”，这么难，足足费了我四天的功夫才学会，学会了基本功，教练就教我们品势，学会了基本功，品势还难吗？于是我轻轻松松地学会了太极一章。

学会了品势，接下来就是腿法了，先练的是竖叉，这下才是魔鬼训练呢，这叉不下去的话，教练亲自出马，帮你压着往下按，直到下去为止。牛吧，很苦的。可面对这个我丝毫没有退缩，而是勇往直前。虽然我也哭过许多次，但汗水的付出也总算有了回报，就还差一厘米就下去了，下得还不错呢。这次是甜的呢。

“先苦后甜”，这次学了跆拳道，我顺利地考到了黄带，从中我明白了：要想成功，必须付出辛勤的汗水去浇灌它，它才能发芽，结出成功的果实，来回报你，让你登上成功的顶点！

**我的跆拳道教练作文二**

跆拳道能强身健体，我妈妈带我去了离家最近的跆拳道馆学习跆拳道。

我一进门就看见了环境都还可以，于是就决定在这儿学了。妈妈帮助我办了手续，领来了衣服，我就迫不及待地穿好了衣服进入到学习的队伍当中了。

教练让我们先做热身运动，再让我们跑步，

开始跑还可以，后来我就越跑越慢，我已经大汗淋漓了，回到位置上我就气喘吁吁了，上气不接下气的。然后，教练让我们用各种各样的方式跑过去又跑回来。

下课了，我离弦之箭似的跑了出去，拿起妈妈给我的水，咕咚咕咚地把它喝光了，我总算可以休息了。

又要上课了，教练让两排人去拿脚板，之后让对面的`同学拿脚板给我们踢。有一次我把皮给踢破了；又有一次我把脚板踢飞了；还有一次力度过大，脚趾被踢红了；还有一次也是力度太大，一不小心摔了一跤；还有一次对面的同学没踢中脚板却踢中我的手了......类似的事情经常发生。

放学了，我心想：学跆拳道是多么辛苦啊！但是我觉得这项运动队身体是非常棒的，我一定继续努力学习，把自己的身体锻炼得强壮起来。

**我的跆拳道教练作文三**

小时候，我有时太柔弱，有时又太猖狂，妈妈为了治我这善变不羁的性格，只好给我报了一个跆拳道班，那时候，我才五岁。

我记得当时是被母亲和父亲给提进去的，我憎恶武术——为什么要习武呢？如果思想不正的人习了武，那世界不就大乱了吗？我憎恶武术如同憎恶魔鬼，所以很想找个理由退缩，远离暴力。

那是一个和蔼的叔叔，并不像个教练，他对我的父母说：“这孩子肯定是个学武的料！你看他凶悍的眼神！啧啧……”妈妈和教练是亲属，所以教练让我先试练几节课。

我一进道馆，映入眼帘的是七八个比我大不知多少岁的哥哥，他们身上系着绿带，而我却只是白带，我本来就倔，再加上羡慕，我决心练好这门艺术！

刚开始时学实战式，教我的是一个满脸麻子的教练，姓杨。他给我讲了好多实战式的要点，还用笑话来加深我的记忆，我不久便学会了，这太简单了！我暗自心想。

光阴似箭，日月如梭，转眼间我已经红带了，这进阶已经很高了，可武术的路还有很长，我渐渐吃到了苦头，可还是一如既往的开心，不知从哪儿来了一股狠劲儿，但我最不能明白的是：学这武术到底有什么用呢？我百思不得其解。

几天后，学校选小记者。其中正有才艺表演这个项目，我正发愁时，妈妈告诉我武术也是才艺，我刹时间兴奋起来——干什么呢？打板？飞踢？我们一家来到了道馆。

杨教练说他可以给我抓板，让我破木板，再打一个肘法，考上小记者完全不在话下！

比赛的日子说来就来，我通过三寸不烂之舌已得到了认可。到才艺表演了，我请教练上台，但我又十分紧张，我用尽全力打完了肘法，该破板了，我不禁发虑——万一踢不破怎么办？此时，杨教练出示了高空旋风踢板，我用尽全力，迅速三百六十度旋转，用尽全力一踢，哇！板碎了，木屑在空中飞舞，像是为我喝彩，有一块儿碎板砸到了天花板上，过了一刻，全场爆发出雷鸣般的掌声，我以最高分九十三点四分入选。

跆拳道仿佛一团火，正烧得愈来愈旺，照着我向未来走去！

**我的跆拳道教练作文四**

20xx年4月27日 星期天 晴

今天是个又让我害怕，又让我兴奋的一天!因为今天下午两点半要跆拳道晋级考试!我害怕的是考不好就既伤心，又浪费一百五十元钱和三张照片，高兴是因为考上了就可以变成绿带了!变成绿带就可以打实战了!

时间一分一秒得过去了，一点、一点半、两点、两点半。两点半到了!要晋级考试了!我非常的紧张，心不停的跳着，好像有一只小兔子在我的心里不停的跳着，：“扑通、扑通”。

老师好像很理解我们，特意叫高带位弄了一个表演!

表演非常的精彩，也很成功!你猜，表演完了要干什么?对，晋级考试!简单的收拾了一下场地，就开始考试了!“朱官男、xxx、xxx。”老师对着名单喊着。我一听，赶忙跑上去!

刚开始是是先考腿法，我踢了几脚，发现我的右脚发挥得不好，比左脚还不好!踢的时候，两脚还会发抖!腿法考完，就是俯卧撑、两头起，、背肌和立卧撑跳了!你要知道，这些项目是很耗费体力的!你知道吗?当俯卧撑和两头起做完后，再做背肌，头就会晕!再加上李卧撑跳，你就晕头转向，分不清东南西北了!现在想起来，我的头都会晕!最后一个就是打太极三章!我左一下，右一下，就顺利的打完太极三章，就可以回家了!

我把东西收好了，穿鞋时，老师对我说：“带位越来越高，体力要求也会越来越高!你现在的`体力还是那些蓝带一上带位的一点点!回家一定要好好练!”我听了当场“晕到”，现在体力都耗费这么多，还是高带位的一点点，那高带位的体力……

**我的跆拳道教练作文五**

今天是个不同寻常的星期天，因为今天我第一次参加了跆拳道比赛。这是行易、国豪和创杰三个道馆之间的交流赛，我是行易道馆的。

12：00我和师友、师兄、师姐、师弟和师妹来到了比赛的俱乐部，比赛场地分a和b两个场，a1 a2 a3或b1 b2 b3是在一个上、不同时间上对打；a1 b1、a2 b2和a3 b3是在不同场地、同一时间对打，除非有一方进度快。每个a几或b几都是有其中两个道馆之间的对战。我是a10。

转眼间，就到我比赛了，这可是我第一次打比赛，我非常非常非常紧张，当看到对手比我矮半个头时，我松了一口气，开始认真地打起比赛来，这对手虽然是黄绿带的，但速度很快，不过我的速度比他快。他踢了我一脚，然后迅速地躲开，我躲开他那脚，对他发动了攻击，双飞、跳跃横踢、滑步横踢、横踢、左右横踢，唉，他闪的非常快，我一脚都没踢到他，再来个高横踢，“啪”的一声，我在他的头上狠狠地踢了一脚，下面几个回合，我的命中率越来越高，大概是他累了吧。最后，我以17：3赢了他。我休息了一会儿，我的`下场比赛是a29。

第二场比赛开始了，上来一个红带的选手，我警惕起来，他可比我高两级呢。第一个回合，我先踢他了一脚，迅速地后退，没想到他却慢吞吞抬起腿，踢了一下，在我眼中，这一脚是相当的无力，最不可思议的是，他居然一动不动，闪都不闪，我一个两端横踢（就是连续不落地的横踢，第一脚比第二脚高）， 第一脚踢在他的胸口，第二脚差点把他的头盔踢掉。第二个回合开始了，我吓了他一下，他退后了好几步，在我的连环攻击下，他溃不成军,败下阵来。

我最后一场对战我们道馆的队长——梁建锋，他8岁就考取了黑带。一开战，梁建锋就发出绝招，他的动作快得不得了，虽然我躲开了不少攻击，但我还有许多挨打的份。每当我抬起腿的时候，他就一个后踢把我踢开了。唉！还是技不如人啊！不过我败在队长手下也没什么好说的。

最后，我得了儿童男子组第三名，嗯，第一次比赛的成绩不错。

**我的跆拳道教练作文六**

今天是寒假学跆拳道的算一天。

我嘴里咬着早餐就出了门。

到了道馆后过了一会儿开始训练了。咦，还没几个人呢。

教练先讲了一段话，我们就开始做准备活动了。我观察了一下，班里面来了些新的学生。做完活动后，按照教练的指令，环绕着场地跑，并配合教练吹哨声来发出喊声。之后教练让我们冲刺三圈，跑完后，大家都累的.上气不接下气的。

教练让我们两人一组，进行拍手，俯跳，单脚跳等项目的训练，做完这些后，我们一手扶着栏杆，听教练吹哨，然后做后横踢并且嘴里发出喊声。

十点休息。大约十点多，下堂课开始了。

主要还是基本动作，十点五五分集合。念完礼仪后，我们又向国旗敬礼，解散.......

噢，寒假算一天的训练结束了.......

**我的跆拳道教练作文七**

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……

**我的跆拳道教练作文八**

尊敬的xx教练：

您好!我是您的一名学员xx。值此次科目二考试成功通过之际，特写此感谢信表达心中对对夏教练的感激之情。

在xx驾校练车期间，受到了很多xx教练的关照与怀。xx教练在我练车期间不仅一边耐心的指导我如何起步、打转向盘、踩离合器。而且从都是笑容满面的在副驾驶位上引导我如何正确行驶。当我因练得不好，情绪低落时，他会笑着告诉我，这没什么，很简单的，慢慢练着就会了，鼓励我多练习几遍，还告诉我连得不错，有进步。在休息之余，在他还会与我们分享他的生活工作经验，告诫我们在日车辆行驶过程中一定要谨遵交通规则，规范行驶。

每次练车之前，他都会细心发短信给我们或者打电话来提醒我们不要忘记了第二天要练车。天你有变化时还会亲切的吩咐多穿点衣服，驾校风大以免感冒之类的温馨提示。在预约考试时，他也会把时间调配好，尽量配合我们的考前训练，使我们有更多的机会练习。

这次考试科目二，我考试前不是很有信心，有点紧张。xx教练看到了我的紧张就一直开导我，说不要太在意，考试很简单只要正常发挥就没问题，相信我一定可以通过的。他叫我千万别泄气其实就算没通过也没啥，只要自己努力就好。

xx练就是这样一位优秀的尽职尽责的好教练。在烈日炎炎下他仍在路边看着我们练得怎么样，弯道是否压线，入库是否准确。有时候训练都已经过了午饭时间，他也毫不在意，一定要确保我们练车练得准确到位才会开心一点。

故写此感谢信，来表达xx教练的教导之恩。

祝：身体健康，万事顺利

此致，

敬礼!

**我的跆拳道教练作文九**

放暑假了，因为我的体育成绩比较差，于是，我在好朋友的推荐下，准备去极风跆拳道馆学习跆拳道。之前我听说过跆拳道训练量之特大，也看过老生的训练，心中不免紧张起来，总是担心训练量太大，自己能不能坚持下来。那天，我穿着跆拳道服装，系着白色的道带，怀着忐忑不安的心情去学习。教练先教我们面向\*，敬礼。然后带着我们做热身运动。活动我们身体的各个部位的关节，以避免运动时受伤受伤。之后是5分钟的绕场跑，虽然道馆只有一个教室那么大，但绕着道场跑5分钟对我来说是最吃不消的。因为我本来耐力就差，每次体育课跑步，绕操场一圈是我的极限。但不知为什么，那天跑5分钟后，我竟然没有感到很累，只是小腿有些酸疼而已。

热身过后，教练见我们都很累，便让我们去喝口水再来训练。我们小做休息后，教练开始训练我们的柔韧性。他告诉我们：“如果你的柔韧不够好，那就别想打好跆拳道！”我小时有练过韧带，可现在时间太久了，身体也就因年龄的增长而柔韧性差多了。但为了打好跆拳道，就算痛，也必须忍着，我尽力将腿分得更开，可我一旦分得太开，大腿根部便会传来阵阵疼痛，只好放弃了。教练见我实在很疼，说：“不着急，以后慢慢来。”我点了点头。

柔韧性练习后，教练开始教我们踢正踢腿。他让我们扶着杆子或墙面，以支撑自己的身体。先将动作一个个分解开，让我们熟悉动作过程并反复练习。看着教练做得那么连贯，有力，我们心中充满了羡慕，于是更努力地去训练，直练得两腿发麻。最后，教练命令两人一组，一组10个仰卧起坐，共三组。我在体育运动项目中最擅长的便是仰卧起坐了，于是很快就做完了。

可第二天起床时，手臂酸，腹部酸，大腿又酸又痛。我整个人都累垮了，躺在床上硬是爬不起来，在父母的催促下，我才勉强从床上“滚”了下来。虽然全身上下都很痛，但这表示我的训练达到了效果，我依然很兴奋。

之后的两次训练，还是和第一次一样，只不过教练又教我们横踢。相对于正踢来说，横踢还是比较简单的，但它需要我们用腰的力量去带动我们的身体与腿，这使得我的腰又酸上了两天。

学习跆拳道很累，上次的跆拳道课，教练为了让我练好我的韧带，在我练习压腿的时特意过来帮我将腿分开，还一点点地帮我将身体向下压，我当时能清楚地感觉到大腿根部传来的疼痛感，但我只能忍着。但锻炼后的那种酸痛的感觉还是让人兴奋。更让我高兴的是在跆拳道班我结识了3个新朋友，这一点很让我开心。每次上课前和休息时，我们都在一起讨论我们共同喜爱的话题。

训练是艰苦的，但练习后，我明显地可以踢得比以前更好，更高了。看到自己的进步，感觉自己更有精神，我还是很开心。

跆拳道，我选择你没错！

**我的跆拳道教练作文篇十**

人的一生有很多的爱好，而我恰恰好便是跆拳道。我是怎么认识跆拳道的呢？那是因为我自小柔弱，我父母都担心我的身体，便想想到了跆拳道。

初来乍到时，我很怕生，因为有几个是我认识的同学，我便渐渐开始乐观的起来，我努力用心的去学教练教我的每一个腿法，每一个章法，以至于现在的我章法可以说是算好的啊！腿法也不错，实力也很强大，这不是我自夸。就算是我自夸不也有一句俗句都说，黄婆卖瓜自卖自夸。我就是练跆拳道自练自夸！！

在跆拳道里，我学到了很多，也感受到了很多，拥有了很多朋友，也感受到了很多高尚的荣誉，当我去参加比赛的时候，去热学奋战的时候，我看到了他们那群希望我赢的眼神，也感受到了父母他们对我期望。今年教练他跟我说，今年有很多场比赛，希望我们要好好更加努力获得冠军，我感受到了家人给我们的很高很高的期望，也明白此次比赛是收获成果的`时候，所以我会更加努力的，夺取冠军，不辜负他们对我的期望。

世界上有很多，很多不一样的时候，我们也有很多很多的爱好，而爱好里也很有不一样的含义，每个人都有每个人不同爱好，也有自己对爱好的认知，我爱跆拳道，因为跆拳道给予了我许多，也让我懂得了许多。

让我来跆们乐享跆拳道，也让我们能够想自己的爱好，为了自己的爱好展现样不一样的自我。

——竞技跆拳道的基本技术

**我的跆拳道教练作文篇十一**

从小我就非常喜欢舞刀弄枪，并且也非常喜欢跆拳道。妈妈为了满足我的愿望，四处打听哪里有学跆拳道的地方。终于，在这个星期五给我报了“一辰”跆拳道训练班。

到了道馆，我兴冲冲地换鞋入场。教练叫我们按照从高到矮的顺序站好。排好了队，只听教练一声哨响，前边的同学就小跑起来，我也跟着前边的人慢跑起来。大约跑了十圈后，我的体力渐渐不支，汗流浃背,又跑了几圈后，我的肚子开始疼了。终于教练喊了一声停。我像泥巴一样，摊在了地上。

大约休息了五分钟。教练一脸严肃地说：“今天我们学跆拳道最基本的动作‘正踢’，这个腿法的要领是：腿要踢得高并且要用力，然后重重地劈下来。”教练边说边做动作。看着教练的动作真是帅极了！现在，轮到我们做了，看着别人有模有样地踢，我也不甘落后，腿高高地踢上去。天哪，没想到我的鞋竟然踢飞了，正好落到别的同学头上，自己也摔了个四脚朝天。全场死一般得沉静，霎那间所有人都捧腹大笑，这里边也包括我自己。教练走过来，心平气和地说：“你的腿力量很大，但重心也要稳呐”。

我把教练的话牢牢的记在心里，再加上我的刻苦训练，终于我的正踢合格了！

接着我们又学了“格挡”。教练说：“格挡分为上中下格挡。我们先学下格挡，下格挡的具体动作就是把右手放在右大腿正前方，左手放在腰间，回收，加紧。”我学了好一会，还是不会做。最后教练一对一的辅导我，并且把这个动作放慢速度给我看，然后给我讲解了每个动作的要领，终于我的动作可以勉强的过关了。

今天的课程结束了。我相信，只要我努力加强练习，别人能做到的，我申文杰也一样能做到！

**我的跆拳道教练作文篇十二**

一天我在整理房间时，无意间看见了跆拳道训练时佩戴的道带，瞬间第一次考级时的场景浮现在眼前。

那是我第一次跆拳道考级，我非常的紧张。在去往道馆的路上，我的心里直犯嘀咕：考级到底是什么样子的？我能考过吗？越想越胆怯。

就在我胡思乱想时，妈妈突然说：“到了，下车吧。”我只好不情愿地下了车，迈着沉重的脚步走进了道馆。

一进道馆，看见熙熙攘攘的人群，我更加紧张了，拉着妈妈的手不肯往前走，妈妈好像发现了我的小心思，就说道：“没事的，放平心态，拿出平时训练的水平好好发挥，如果考不过的话，总结经验下次再考。”听完妈妈的话，我也不像之前那样紧张了，反而还想快点考呢！

这次的考级是由高段位到低段位依次进行的，坐在旁边看那些高段位的打实战时，那叫一个过瘾，看得我热血沸腾，周围的考级人员和我一样，个个都摩拳擦掌、跃跃欲试。恨不得自己现在也能达到那种水平，在场上大展拳脚，尽情地表现自我。

终于轮到我们上场了，我按照平时训练时的水平，一步步完成了这次考级的所有动作，最终成功晋级了。

自从经历过那次考级之后，我就不再对考试、考级恐惧、紧张了。因为我知道了考试、考级只是对我前一段时间的学习总结，只要平时一步一个脚印、认认真真地学习，考试就不是问题。即使失败了也不要气馁，总结出这一段时间的优缺点，取长补短，然后继续努力，相信自己会变得更好。

**我的跆拳道教练作文篇十三**

一身整洁的道服，标准的“国”字型方脸，浓眉大眼，往那一站，活像一尊铁塔，这就是教我跆拳道的郑教练。他的严厉是出了名的，提起他，我和小伙伴们没有不害怕的。还没到训练厅，老远就会听见他在吼：“直线出腿，脚面绷直，再做十次！”“转身制动！你后蹬太低，腿象面条，重做！”“出手要快，击打用力！再来！”……怎么样，我的话你信了吧？

前几天练习后旋踢的时候，我忽然感到肚子疼，疼得浑身出汗。我多希望爸爸妈妈在身边啊！唉，忍了吧！我可不敢告诉那个“凶神”教练。不好，他正盯着我呢！唉呀，他走过来了！

“张云彦，你怎么了？”他喘着大气问我。

“没，没什么。”我的声音在发颤。

他的一只大手按在我的额头上，那手热乎乎的，很粗糙。“没发烧”他像在自言自语。“一定是着了凉，肚子疼了吧？”我点了点头。

教练半扶半架的把我带到墙边的小床上，让我躺下，拉过毛巾被盖在我身上。然后，他转身大步走开了，不一会儿，又端着一杯热水走过来，让我把热水喝下去。他慈爱的注视着我的脸，轻声说：“训练时，我们要遵守跆拳道的精神———克以忍耐，可身体不舒服，还是要告诉老师的。”我轻轻的点了点头。

等我喝完了热水，教练又坐到小床边，用那温暖的大手为我按摩腹部。一时间，我觉得他一点也不凶，倒有点像我的爸爸。

**我的跆拳道教练作文篇十四**

那一天，七月六号，是我最开心的日子。因为在我的努力下，妈妈终于答应带我去学跆拳道了。

那天早晨，我早早地起了床，等着妈妈推出电瓶车在我去跆拳道馆。一路上，我既欣喜又激动，好像天空都变得格外晴朗了。

终于到了那里。妈妈带着我报了名，交了钱，然后就开始学跆拳道了。

教练给我换上了跆拳道服。跆拳道服是洁白的，有着黑色的边，很漂亮，但是穿在我身上显得有些大。等学员都到齐了之后，教练就开始教我们了。他先教我们压腿。我把脚架到窗户上，教练走过来把我弯的腿用力压下去。真疼啊！我忍不住叫出了声，眼泪也快下来了。但我最后还是忍住了，因为教练告诉我，痛才有效果。后来教练又教我横叉和竖叉，还有单脚跳、正踢腿和马步冲拳。几个小时下来，累得我满头大汗，脚趾头也踢得痛了，连走路都快走不了了。

晚上，妈妈问我：“这么累，悔不悔啊？”我坚决地说：“不悔。”因为跆拳道是我一直就想学的，看到电视上打跆拳道的人，我觉得很厉害，我多希望也能像他们一样这么厉害啊。虽然这很累，但是我觉得这很值。

这一天，我尝到了苦和累，但是内心却是快乐的。教练说，一个多月后就会考级。我想，只要我好好练习，就一定能通过考试。因为妈妈说过，有付出就会有回报。

指导老师评语：

**我的跆拳道教练作文篇十五**

我是一个十分好强，做任何事都追求完美的人。从小时候起，学任何事都很快，所以几乎没有遇到过什么挫折。上学后，一旦别人比我强，我的心情就很差。

为了让我有一个好的心态，妈妈选择了一个她自认为我最不擅长的体育运动~~跆拳道。因为妈妈认为跆拳道是一项考验耐力，锻炼意志的体育运动。而且妈妈希望我遇到一些困难。她希望我在困难中悟到一些道理，从而使我变的更加坚强。

果然跆拳道让我吃了不少苦，其中有一件事令我至今难忘，那就是有一天教练突然宣布：“从今天起我们要开始练一些的柔韧性的动作。”我们互相注视着，象在问教练到底是什么动作？从教练严肃的面孔中我们能清楚的知道这个动作肯定是很难很难的……

在我们反复追问下教练告诉我们今天要炼横叉和竖叉谁要是下不去就别想回家。听到这句话馆里一片安静。

我们开始测验了，前边的同学都没有劈下去，该到我了我看到前边的同学一个个失败握有一点恐惧。

我和他们一样都没有劈下去。经过我回家练习，我终于能完整的劈下去。

下一个星期天我给教练劈了一下，教练笑着对我说：“失败是成功之母”。

通过跆拳道的学习我的心态比以前好多了。总能用乐观的态度去面对挫折和困难。

**我的跆拳道教练作文篇十六**

经过一个学期的跆拳道学习，当初那个稚气未脱对跆拳道抱着极大好奇心的我从学习中慢慢地成长并慢慢领悟到跆拳道的韵味和精神，那就是：礼仪至上和领悟坚持。

\*是一个礼仪之邦，可跆拳道中的行礼程序给我们展现了另一番礼仪文化。其实整个的上课过程就是一个不间断的行礼过程。这也在我们心中树立了一种尊重、感恩的意识，人和人之间是需要互相尊重的。礼仪也由开始老师的强调变为自觉。以这种方式被强化的.礼仪和礼仪意识对以后的生活、处世也有积极的影响。跆拳道中的^v^礼仪^v^是跆拳道基本精神的具体体现。

跆拳道练虽然是以格斗的形式进行，但是不管它怎样激烈，由于双方都有是以提高技艺和磨炼品质为目的，所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰基的磨炼中培养出理想的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括^v^礼仪^v^的教育和熏陶。礼仪不只是形式上的表现，而是要发自内心地实施它，在长期练习和比赛的过程逐渐将礼节形式转化为心理动力。

最常用的礼节表示方式是向教练、同伴敬礼学习跆拳道的过程其实是一个领悟坚持和磨砺意志的过程。只有经历了这种汗水浸透的过程，才能真正体会另类生活的风采和快乐。没有任何一种东西可以轻易得到，跆拳道更不例外。一次两次做同样的事，感到的是新鲜；当许多次做同样的事，那就是枯燥。多少课上重复热身筋疲力尽；我们看到教练做一个漂亮的腿法轻而易举，但我们经过不断的、重复的练习仍不到位，却还需再练，再复习。也恰恰是这种枯燥，才能摔打出一个真正的跆拳道人。忍耐克制的品质出自于此，而一个人良好的行为习惯也不过是如此形成的。

学习跆拳道是一个不断适应、不断超越自己的过程。也许初学者很适应不了的就是每做一个动作还要伴随一声“奇怪”的呐喊，并且很多人在很长时间的学习后还不能适应这种行为。我也在不断的适应。任何一种文化全有属于自己的内容。跆拳道既然是外国首创的，它就有自己的特色。从一开始有意识的去呐喊，那么到后来它就自觉成为每一个动作不可缺少的一个组成部分。跆拳道的基本动作也十分重要。跆拳道没有过多的花样，每个动作都干净利索，简单而实用。正是这些基本动作，经过各种组合、发展，形成了各种变幻莫测的招式。虽然我们现在觉得这些动作比较简单，而对电视上那些高水\*选手的组合技惊羡不已，但我们应该想到，那些选手正是将这些基础练的滚瓜烂熟，理解了每一个细节的要点，才能自由使用，发展出更高水\*的动作。因此，学好每一个基本动作，正是我们这些初学者最该做的。

练习跆拳道至今，感觉很庆幸，虽然是小小的困难，但它也是自己的战利品，我已能从中体味其中的快乐；与同学合作交流的快乐。

不管是学习跆拳道，还是生活学习中，困难障碍是免不了的，但有多少人能在自己最初选定的道路上坚忍不拔百折不屈的跋涉下去呢？而所谓取得，不过是坚持到底的结果。我也希望我的学习过程是一个诠释跆拳道精神的过程。

**我的跆拳道教练作文篇十七**

通过为期十个月的对跆拳道初步学习，有了初步的体会。在短暂的学习过程中，深刻感受到了它对我全身心的`帮助。

在学习过程中首先体会到的是它对韧带的要求是以前没意识到的。第一堂课的时候踢腿踢不高，有了样子却没速度和力量。一堂课下来只留下连续好几天的腿部肌肉酸痛。但是在这期间我并没有间断压腿踢腿。也许正是因为肌肉的酸痛让我感到兴奋，好久没有过这种感觉了，以前的腿部是那么松软，而现在正是因为疼痛让我感受到每走一步都有力量的存在，一种积极向上的激情也油然而生，它激励我积极参与到学习当中。

再者是对跆拳道中的前踢和横踢的学习，它们是跆拳道中的基本动作，显然这是一种机械的动作，抬脚及弹腿等，但也可以理解它和\*武术一样每个动作都有着它的道理。我注意到要做好身体的协调\*衡与力量的分配，我就是有几次一位踢起的脚带动立脚的滑动而摔倒在地。同时也更深刻地感受到这些动作在有经验的眼里地的确如老师所讲的不堪一击。然而我要很好地完成这个任务我就得站稳脚跟，才能更好地去摸索腿部肌肉的协调和如何去爆发出速度和力量。

通过查阅资料了解到，跆拳道事一项力量和全身协调能力综合发展的格斗项目，而且跆拳道的力量素质与其他素质有极为密切的联系，在一定程度上影响去其他素质的发展。力量素质可以分为最大力量、快速力量和力量耐力三种。在跆拳道训练中，

三种素质在训练中相互促进，相互影响，而快速力量是主要的练习内容，进行力量训练，能使支配肌肉的神经中枢的机能得到改善，提高神经过程的强度，增强神经冲动的传递，从而改善神经系统的调节功能。发展力量素质的练习有克服外部阻力和浪费自身重量的练习。跆拳道运动中的大部分动作均要求快速反应、爆发式完成，还要求高度的机动性和灵活性，更多的是采用动力性练习方式。

跆拳道的学习还要学习它的主要特点有：一是以腿法为主，拳脚并用；二是以刚制刚，直来直往；三是功力检验，方法独特；四是强调气势，发扬声威；五是礼始和以礼终，培养良好的道德品质。以其作用有：改善和增强体质，提高防身和自卫能力，磨砺意志，培养品质的修养。

通过对上述的学习，是对以前的一个补充。在跟随老师学习的十个星期中我学会了一些基本的动作及基本的练习方法，但是我不能因为课程的停止而停止对一项运动的学习。上述的内容虽然只是学习到的一个部分，而且并不能完全领会，但是在以后的练习当中可以有自己一步一步深入的理解。它同时是给了我一个训练的纲领，让我有训练的目的和方法的指示。

对于国外引进的一种击技运动，我们往往会拿它与自己国家的武术相比较。就我个人的一点小体会来看，它是与我们国家的武术有一定的差距的，但在有差别的同时，也有作为东方文化的共同之处。从历史的角度来说，跆拳道是在朝鲜的生存需要中萌

芽产生的。经过漫长的岁月，人们的本能的自卫活动逐渐演化为有意识的击技活动，形成最早的跆拳道。接着是在封建时期的国家体育运动和武术的发展，同时作为国家的军队的一种实战击技训练手段而发展。现代的跆拳道经过一定的包装，使之有更加具有观赏性的特点，在国际上得到了更加广泛的发展，成为了如奥运会等国际化的的比赛项目，在我国也有传播。我国的武术也是在长期的击技活动的过程中形成和发展，但我国有更加博大的民族文化和哲学思想，给武术添加了更加深刻的内在文化。同时跆拳道讲求的礼仪与我国的礼是相通的，在国际化的比赛中充分展示了东方国度的礼仪文化。

从我个人对跆拳道的体会来说，跆拳道是很容易让人从细微上体味到有所突破的一项体育运动。于是乎几个同学在起开玩笑的时候几天前你说小心我踢你下巴，今天可以说小心我踢掉你鼻子。这么一个高度的差别可以让人一步一步地更加自信。也许在行走的时候偶然踢出一脚，没人会认为这是疯子，因为你踢得漂亮。这就使自己自信地完成自己做的每一件事，压抑的心情也在一次一次动作中发泄了，心情可以更加愉快。所以，一项体育运动是可以影响一个人的性格，跆拳道让我变得更加开朗，更加乐观。

**我的跆拳道教练作文篇十八**

从小我就对跆拳道充满憧憬，特别是当看到别人穿的道服时，我更是喜欢，放暑假后更是义无反顾的去学习跆拳道。

跆拳道中的白带代表空白，当第一天穿上那洁白的道服时难以掩饰心中的激动，可是面对眼前这条白色道带却不得不承认我对跆拳道的知识所知甚少，所以暗下决心一定把跆拳道练习好，我愿一切从零开始，为我的腰带和人生染色更多绚丽的色彩。我称跆拳道为一门艺术，因为白色的道服代表了高贵，它的精神：礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈。

第一节跆拳道课老师传授的每个动作都是那么新奇，看着那么简单的动作，我们费尽全力也不能做到标准，老师不停地鼓励我们，有时候还调侃那些助教们，说他们刚开始的时候还不如你们呢，一阵阵笑声中我们的自信心得到提高，我也更有信心学好。

天将降大任与斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。跆拳道最辛苦的是拉韧带，真是一种煎熬，那是一种皮肉撕裂，多少次我想喊，我是真的受不了了，但我都咬牙过来了，我相信我能做好。每当我挺过来我心里总有一种成就感。感觉自己对跆拳道的信心就会增加。

在我看来：人不怕失败，就怕没有面对失败的勇气；人不怕最强者，就怕在气势上败给了强者；人不怕挫折，就怕没有在挫折里站起来的坚强。而跆拳道就是想让我们锻炼自己体魄的同时，也传授给我们这样一种武学道理。

第一节课虽然累，但是我真的感觉自己学到了好多，我们在快乐中学到了很多东西，教练和助教对我们也是很有耐心的教，不放弃任何一位同学，而且上课的气氛非常好，我们在欢乐中学到了很多东西，更加认识了很多同学。

**我的跆拳道教练作文篇十九**

我有一个愿望，那就是我想学柔道，跆拳道，空手道和武术中的一种，今年，我终于实现了我的愿望。我在今年时，看见我们这里有一个跆拳道兴趣班，我便苦苦哀求妈妈让我去学，我又是做保证又是帮妈妈作家务，终于，妈妈有条件答应了。

我约上我的朋友，在星期六上午到了那个跆拳道兴趣班。开始，我最感兴趣的是跆拳道的等级，分别有白带，黄带，黄绿带，绿带，绿蓝带，蓝带，蓝红带，红带，红黑带，最后是黑带。接下来我又看了，他们在平常怎么练习的，我就手也痒痒了，真想上去和他们一起练习。

我换上跆拳道的服装，系上腰带，上去和他们一起练习。

教练开始教我跆拳道精神，系腰带，终于，我能和他们一起练习了。

第一个动作是马步击拳，我很认真，一下子就过了。第二个是前踢，我也很认真，也过了，我就这样一个动作一个动作地练，终于，到了最难的动作：破木。

我练破木很练了几天，因为这个动作要把腿蹬很高，还要用力适度，所以很难。

但我很刻苦，终于，功夫不负有心人，我连到第四节课时，我练会了。

接下来就是升级考试，我为这次考试准备了很久，终于到了考试的那一天，我的心砰砰直跳。

终于到我了，开始的都很简单，我一下子就过了，终于到了破木了，我铆足劲，用力一踢，木板啪嚓一声碎了，下面传来了雷鸣般的掌声，我终于升到黄带了。

我还要坚持，我一定要坚持到黑带！

**我的跆拳道教练作文篇二十**

跆拳道技术方法中占主导地位的是腿法，腿法技术在整体运用中约占3/4，因为腿的长度和力量是人体中最长最大的，其次才是手。腿的技法有很多种形式，可高可低，可近可远，可左可右，右直右屈，可转可旋，威胁力极大，是比赛时得分和实用制敌的有效方法。其次是手法，手臂的灵活性很好，可以自如地控制完成防守和进攻动作，同时也可以变化为拳，掌，肘，肩的多种用法，进行实战。

在竞赛规则以外的跆拳道实战中，人体的一些主要关节部位亦可以用来作进攻的武器，或防守的盾牌，这是跆拳道技术的本质，如人体的手，肘，膝，脚等关节部位，是跆拳道实战中最常用，最有效的击打武器。

方法简练，刚直硬打。

不论是在比赛时还是在实战中，跆拳道的进攻方法都是十分简捷而实效的。对抗时双方都是直接接触，以刚制刚，用简练硬朗的方法直接击打对方，或拳或腿，速度快，变化多；防守的动作也是以直接的格挡为主，随即是连续的反击动作。防守时很少使用躲闪防守法，追求刚来刚往，硬拼硬打，尽可能保持或缩短双方间的距离，以增加击打的有效性，在近距离拼斗中争取比赛或实战的胜利。

内外兼修，功法独特。

跆拳道理论认为，经过专门训练，人的关节部位能产生不可思议的威力，特别是拳，肘，膝和脚四个部位，尤以脚和手为甚。长期专门练习跆拳道，可以使人达到内外合一的程度，即内功和外力达到统一的巅峰。由于无法确定人体关节部位武器化的威力和潜力到底有多大，只有通过对木板，砖瓦等物体的击打来测量验定练习者的功力水\*。功力测验是跆拳道训练水\*，晋级考试，表演和比赛的一个重要内容，以此显示出跆拳道独特的功法和特点。

以击破为测试功力的手段。

跆拳道在向外推广时，大多是以这种击破的方式向人们展示其威猛无比的功夫，这种方法是用拳、掌或脚分别击碎木板、砖瓦，以此检验和测试练习者的功力程度。这种独特的方法现已成为跆拳道训练、晋级升级、表演比赛的一个主要内容。

强调气势，发生扬威。

无论品势还是竞技跆拳道，都要求在气势上给人以威严，多以发出洪亮并带有威慑力的声音来显示自己的能力。尤其是在竞技跆拳道比赛中，双方练习者都会以规则允许的发声来提高自己的斗志，借以在气势上压倒对手，甚至在出击时配合击打效果使裁判得以认可，争取在心理上战胜对手。所以，跆拳道练习者都要进行专门的发声练习。

礼始礼终，培养良好道德品质。

跆拳道给人们留下的较深的印象是，跆拳道练习者始终是在不同的场合行礼鞠躬。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容，强调“礼始礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束，并突出爱国主义。要求跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。通过用行礼的方式向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼，使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯，以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风，并培养其坚韧不拔的意识品质。

跆拳道中的^v^礼仪^v^。

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

强体防身，练就人健全的体魄，跆拳道运动紧张激烈，对抗性极强，可使人强壮筋骨，提高各关节的灵性及肌肉的伸展性和收缩能力，提高人的速度、反应、灵敏、力量和耐力素质，提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的灵活性，增强人体的击打和抗击打能力。通过攻防练习，可以学习掌握实用技击术和防身自卫的能力，为保护自身安全和维护社会正义学习真正本领。

观赏竞技，享受击打艺术的美感，跆拳道比赛或实战时，双方腿法技术在对抗中高来底往，表现得淋漓尽致，不仅给人以美的享受，还能激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，跆拳道使人在欣赏的同时潜移默化地受到良好的意志品质教育。

在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼，即跆拳道是练习者精神和身体的综合修炼，使练习者在艰基的磨炼中培养出理想的人格和体魄，并能够真正掌握防身自卫的本领，因而对练习者精神锻炼一环中就必须包括^v^礼仪^v^的教育和熏陶。

**我的跆拳道教练作文篇二十一**

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！

**我的跆拳道教练作文篇二十二**

通过为期十个月的对跆拳道初步学习，有了初步的体会。在短暂的学习过程中，深刻感受到了它对我全身心的帮助。

在学习过程中首先体会到的是它对韧带的要求是以前没意识到的。第一堂课的时候踢腿踢不高，有了样子却没速度和力量。一堂课下来只留下连续好几天的腿部肌肉酸痛。但是在这期间我并没有间断压腿踢腿。也许正是因为肌肉的酸痛让我感到兴奋，好久没有过这种感觉了，以前的腿部是那么松软，而现在正是因为疼痛让我感受到每走一步都有力量的存在，一种积极向上的激情也油然而生，它激励我积极参与到学习当中。

再者是对跆拳道中的前踢和横踢的学习，它们是跆拳道中的基本动作，显然这是一种机械的动作，抬脚及弹腿等，但也可以理解它和\*武术一样每个动作都有着它的道理。我注意到要做好身体的协调\*衡与力量的分配，我就是有几次一位踢起的脚带动立脚的滑动而摔倒在地。同时也更深刻地感受到这些动作在有经验的眼里地的确如老师所讲的不堪一击。然而我要很好地完成这个任务我就得站稳脚跟，才能更好地去摸索腿部肌肉的协调和如何去爆发出速度和力量。

通过查阅资料了解到，跆拳道事一项力量和全身协调能力综合发展的格斗项目，而且跆拳道的力量素质与其他素质有极为密切的联系，在一定程度上影响去其他素质的发展。力量素质可以分为最大力量、快速力量和力量耐力三种。在跆拳道训练中，

三种素质在训练中相互促进，相互影响，而快速力量是主要的练习内容，进行力量训练，能使支配肌肉的神经中枢的机能得到改善，提高神经过程的强度，增强神经冲动的传递，从而改善神经系统的调节功能。发展力量素质的练习有克服外部阻力和浪费自身重量的练习。跆拳道运动中的大部分动作均要求快速反应、爆发式完成，还要求高度的机动性和灵活性，更多的是采用动力性练习方式。

跆拳道的学习还要学习它的主要特点有：一是以腿法为主，拳脚并用；二是以刚制刚，直来直往；三是功力检验，方法独特；四是强调气势，发扬声威；五是礼始和以礼终，培养良好的道德品质。以其作用有一、改善和增强体质，二、提高防身和自卫能力，三、磨砺意志，培养品质的修养。

通过对上述的学习，是对以前的一个补充。在跟随老师学习的十个星期中我学会了一些基本的动作及基本的练习方法，但是我不能因为课程的停止而停止对一项运动的学习。上述的内容虽然只是学习到的一个部分，而且并不能完全领会，但是在以后的练习当中可以有自己一步一步深入的理解。它同时是给了我一个训练的纲领，让我有训练的目的和方法的指示。

对于国外引进的一种击技运动，我们往往会拿它与自己国家的武术相比较。就我个人的一点小体会来看，它是与我们国家的武术有一定的差距的，但在有差别的同时，也有作为东方文化的共同之处。从历史的角度来说，跆拳道是在朝鲜的生存需要中萌

芽产生的。经过漫长的岁月，人们的本能的自卫活动逐渐演化为有意识的击技活动，形成最早的跆拳道。接着是在封建时期的国家体育运动和武术的发展，同时作为国家的军队的一种实战击技训练手段而发展。现代的`跆拳道经过一定的包装，使之有更加具有观赏性的特点，在国际上得到了更加广泛的发展，成为了如奥运会等国际化的的比赛项目，在我国也有传播。我国的武术也是在长期的击技活动的过程中形成和发展，但我国有更加博大的民族文化和哲学思想，给武术添加了更加深刻的内在文化。同时跆拳道讲求的礼仪与我国的礼是相通的，在国际化的比赛中充分展示了东方国度的礼仪文化。

从我个人对跆拳道的体会来说，跆拳道是很容易让人从细微上体味到有所突破的一项体育运动。于是乎几个同学在起开玩笑的时候几天前你说小心我踢你下巴，今天可以说小心我踢掉你鼻子。这么一个高度的差别可以让人一步一步地更加自信。也许在行走的时候偶然踢出一脚，没人会认为这是疯子，因为你踢得漂亮。这就使自己自信地完成自己做的每一件事，压抑的心情也在一次一次动作中发泄了，心情可以更加愉快。所以，一项体育运动是可以影响一个人的性格，跆拳道让我变得更加开朗，更加乐观。

**我的跆拳道教练作文篇二十三**

期待中的星期六终于来到了！

我和陈润怡、爸爸、妈妈、陈润怡的妈妈站在马路旁，着急地等待着面的车。不容易呀，面的车开来了！我们赶紧坐上了面的车，向跆拳道馆进发！

一到跆拳道班，教练先让我们站在一旁看看。离门最近的是学武术的小朋友。他们有的穿着白衣服，有的穿着黄衣服，看上去都很精神。别看他们小，他们可是每一个动作都做得非常到位的。我看了，心想：要是我也像他们这样威风的话，那就好了！再往前面看，有许多学跆拳道的大哥哥大姐姐，他们也在做热身运动。看他们个子那么高，我还是他们之中的小妹妹呢！

看了一会儿，我和陈润怡就穿上纯白的道服、道鞋。我们现在感觉自己好神气呀！下面我们开始活动了。教练一边示范一边说：“我先教你们基本功里面的马步压腿。”我把左腿跨出去，右腿伸直，做出一个我感觉最好的弓步。但是教练还是不满意。严肃地说：“你的右脚应该弯一点！”我照教练说的去做了。教练说完，就去做他自己的事情了。我一直保持着，过了一会儿，我想：教练快点来呀，腿拉得我都要小便了！真是说曹操，曹操就到，我刚想完教练，教练就来了。教练让我们休息。呼！我叹了一口气说：“幸好憋住了，不然我就要尿裤子了！”休息了大概十分钟，又要练习了。接下来教练教了我们握拳、踢腿、倒立。

我感觉身上湿漉漉的，我肯定已经汗流浃背了。虽然只教了几个动作，不过我感受到了：虽然很累，但是我很开心。

学跆拳道虽然很累，但是我会坚持下去的！

**我的跆拳道教练作文篇二十四**

学习跆拳道虽苦，但苦中有乐。在学习的过程中我们还打打闹闹。可现在我们没心思玩儿了，因为考级就要来临。

考级可是一件严肃的事情啊！我急得像热锅上的蚂蚁，“太极一章”没学会，仰望起坐没过关。我不停地练啊练，晚上还去馆里加练，经过两天的用功，终于有了把握。

考级那天，跆拳道馆里人山人海，我既兴奋又担心。

再看看其他参加考级的人，有的不停地在胸前画十字，有的在认真练习太极一章，有的在做仰卧起坐，总之没人闲着。

考试开始不久便轮到我了。首先考仰卧起坐，考试要求女生30秒做20个，男生30秒做30个。我尽量让自己放松心情，用尽全身力气做着，……18，19，20，21！已经达标了！这时时间也到了。周记大全

接着考基本动作连接第一步、太极一章……每个项目我都做得极其认真。但是做“太极一章”的时候出了点差错，我就变得手忙脚乱。于是考完后我的心情从阳光灿烂变成了乌云密布。

时间怎么过得这么慢？等了半天，所有的人终于都考完了。现在每个人心里都有个问号：我考上了吗？。考官宣布通过考试的考生名单时，心里好紧张。

“郑乐吟！”考官报了我的名字。哈！考上了，考上黄带了，我的心情又开始阳光明媚了。我们神气地换上黄带并一起合了影，我好高兴呀！回家后我要向家人报喜。我一边高兴着一边又想：我可不能骄傲，我还要考黄绿带呢！以后要更加刻苦训练了！

我要争取成为跆拳道高手！

**我的跆拳道教练作文篇二十五**

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！

**我的跆拳道教练作文篇二十六**

对于学习跆拳道来说，之前写的文章也都是关于学习跆拳道的好处，跆拳道问题的答疑之类，只是在这些文章中带些个人看法而已。

今天就想好好写一篇关于自己过去学跆拳道的一些感悟，也算是对自己青春的回忆，毕竟从刚开始接触跆拳道到现在考了跆拳道黑带已经有8年时间了，要说在这8年时间里，给我印象最深刻的事，就是在跆拳道的训练场上。

每个人都有自己喜欢做的事吧，有的人喜欢画画，有的人喜欢看书，而偏偏我就喜欢跆拳道。一个偶然的机会，让我开始去学跆拳道，没错就是高考结束的暑假，那2个月的暑假可以随便玩的，因为没有暑假作业就等着2个月过后，去大学报道。

2个月的时间总不可能天天呆在家里看电视，或者天天去找同学玩吧，所以家里给我报了一个月的计算机培训班，很快地计算机培训一个月后，感觉在家没事可做于是又去报了一个月的跆拳道培训班，没想到从此就开始对跆拳道情有独钟了，直到上了大学在其他道馆、在跆拳道协会里接着学。

从跆拳道白带到黄带，又从黄带到绿带，慢慢地一级一级地考，到现在的跆拳道黑带一段，没想到8年时间就这样过去了，插句话哈中间有段时间没有接着学，所以导致现在才考黑带。

在练习跆拳道的过程中，也会出现各种问题，腿太硬韧带很难压下去，没办法教练就只能狠狠地按着帮我压，那感觉真是痛苦的痛，关键是还得忍着；品势学不会那就学2遍，2遍学不会就学3遍，直到学会为止，相信很多道友深有体会吧。

要说跆拳道改变了我什么，改变我太多太多。身体越来越扎实，抵坑力变强了；性格变外向了很多，跟陌生人聊天不会怯场；处理事情不会太急躁，懂得去找问题的根源，去找解决问题的方法……在跆拳道训练中得到经验和教训，磨练了我的意志，强化自己的体格，让自己得到一个全新的蜕变。

相信也会有很多人跟我一样，自从学了跆拳道，发现自己从中发生了很多改变！

如果你也喜欢跆拳道，就关注一下跆拳道刀刀吧，跟你分享更多关于跆拳道的故事。当然如果你也有关于学跆拳道有趣或者难忘的经历，可以留言跟大家分享下哟！

——学跆拳道的心得体会3篇

**我的跆拳道教练作文篇二十七**

不学跆拳道，自然不会有苦、累的折磨，但只有经历了这种汗水浸透的过程，才能真正体会另类生活的风采和快乐。至少有半个学期，我的腿是生活在不间断的疼痛中，但我更庆幸和佩服自己从开始一步步坚持到如今。

跆拳道对身体素质的要求让部分同学产生了柔韧恐惧心理。疼痛是免不了的，但疼痛总是会过去的。正如只有我们生病才意识到健康的重要一样，经受一点疼痛，才能认识自己身体上的不足，才能加强身体素质，更能磨练自己忍耐、坚强的品质。跆拳道本来体力消耗大，而临汾的夏天又可谓酷热，真是雪上加霜。伴着我们的苦练，汗水也狂出，流进眼里、嘴里，流到地上，湿透全身，但这些并没有成为退缩的借口。

没有任何一种东西可以轻易得到，跆拳道更不例外。一次两次做同样的事，感到的是新鲜;当许多次做同样的事，那就是枯燥。多少课上重复热身筋疲力尽，;我们看到教练做一个漂亮的腿法轻而易举，但我们经过不断的、重复的练习仍不到位，却还需再练，再复习。也恰恰是这种枯燥，才能摔打出一个真正的跆拳道人。忍耐克制的品质出自于此，而一个人良好的行为习惯也不过是如此形成的。

学习跆拳道是一个不断适应、不断超越自己的过程。也许初学者很适应不了的就是每做一个动作还要伴随一声“奇怪”的呐喊，并且很多人在很长时间的学习后还不能适应这种行为。我也在不断的适应。任何一种文化全有属于自己的内容。跆拳道既然是外国首创的，它就有自己的特色。从一开始有意识的去呐喊，那么到后来它就自觉成为每一个动作不可缺少的一个组成部分。

练习跆拳道至今，感觉很庆幸，虽然是小小的困难，但它也是自己的战利品，我已能从中体味其中的快乐;与同学合作交流的快乐……

不管是学习跆拳道，还是生活学习中，困难障碍是免不了的，但有多少人能在自己最初选定的道路上坚忍不拔百折不屈的跋涉下去呢?而所谓取得，不过是坚持到底的结果。我也希望我的学习过程是一个诠释跆拳道精神的过程。

总的来说，跆拳道以培养高尚情操`造就优秀品性为根基，在强身健体的同时更讲究感化人的心灵，它追求通过格斗技击的演练形式坚持不懈的，促进身心健康的发展，陶冶情操，磨练意志不断使人超越\*凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。我喜欢它。

**我的跆拳道教练作文篇二十八**

小时候就学了近三年跆拳道，一直考到了绿带，那时，教练说，我可以参加比赛了。

其实一开始我是不想学跆拳道的，因为我知道跆拳道学起来会很累，不停地跑步、踢腿、劈腿，一节课下来胳膊是酸的，脚是疼的，就连胳膊有时都是酸的。开始爸爸不准我放弃，他认为：做事情应该有始有终，声音每周他都连哄带骗地“押”着我去上课。慢慢地，我竟然喜欢上了这种运动，喜欢它带给我的五彩生活。

妈妈说跆拳道就是心道，走过跆拳道就能走过一段不同的心的历程，那是一种经历，也是一种财富。

白带、白黄带、黄带、黄绿带、绿带······我腰间的带子换了又换，心境也在不断变化，记得刚开始学时，走路还是蹦蹦跳跳的，打起拳更是摇摇摆摆，像只笨拙的小熊，看着比我大的哥哥姐姐在台上大声地喊叫，熟练的劈腿，我很是担心：以后我能像他们一样表现得很好吗？

一次次的练习，一次次的摔倒，一次次的疼痛，我终于跨过了原本以为是大山的层层段带，也经历了许多的事。

最难忘记的时候是考绿带，一上场，我依照平常的练习演示太极三章，本以为会紧张地手忙脚乱。开始没有，在教练们的注视下，我有条不紊地侧踢、横踢、旋风踢。渐渐地，我感到周围的人都消失了，只有我与我的身体在飞跃，在奔跑，在腾飞。结束了，我甚至不知道自己的动作是否标准，不知道教练们在点头还是摇头。就是感到一股力量在我体内久久不息。这应该就是心道吧。不管输赢，有的只是一种心态。既忍耐克己又百折不屈。

我喜欢跆拳道，喜欢我不断变化的道带，喜欢写着“忍”字的道服，喜欢每一次成功和失败的成长。

**我的跆拳道教练作文篇二十九**

在我的人生道路上，有一个人，教会了我做人的道理。他，就是教我跆拳道的殷教练。

殷教练是北京刚派来教我们的。他个子不高，应该有二十多岁了。跟我们十几岁我助教相比，他显然不年轻了。但他那一张时常带着微笑的脸上，一双明亮的眼睛分外有神，用我的笔，怎么可以描绘出殷教练的那种神采呢？

幽默风趣的殷教练，爱给我们讲道理。

有一次，我们去广场训练。跳拉丁舞的那些人也扭扭捏捏地跟在我们后面去跳他们的舞。不知道怎么回事，跳拉丁舞的人都很讨人厌，半男不女的，特别是那个老师，我们都很讨厌他。等到我们训练完了，要回道馆去了，教拉丁舞的那个老师给他的学生们每人都买了一块雪糕。顿时，我们就炸开锅了。说他们的坏话的声音一片。嘲笑和讥笑，令教拉丁舞的那个老师领起他的学生们就走，那些学生还拿着那种雪糕想要馋我们。真受不了。回到道馆，我们还在为刚才的事生气。殷教练让我们坐下，心平气和地对我们说：“到底是谁做错了，你们还分辨不出来吗？跳拉丁舞的那些人是不怎么样，谁都觉得他们不怎么样。他们就是那样的人，要用和我们不一样的方式表现自己。这些有什么好笑的呢？相反，我们笑话他们，他们就不会笑话我们吗？让他们在背地里说我们的坏话，有什么好呢？即使这种人真的令你们特别讨厌，我也希望你们把它放在心里，不要挂在嘴边上。能做到吗？”我们点点头，把殷教练的话记在心里。

还有一次出去训练，我没去，留在道馆里了。听别的学员说的，他们遇见了一个神经病人，坐在我们训练的毯子上。殷教练让他离开，他也一动不动。训练的时候，那个神经病人就在后面追我们的学生。不过殷教练没有打他。回到道馆里，同学们的“十万个为什么”又来了。大家都问殷教练为什么不打那个神经病人。殷教练对我们说：“遇见这种人千万不能跟他打，因为这种人有股邪劲，他自己控制不了自己。万一他把我打伤了，他不用负一点责任，因为他根本就不知道自己在做什么。可我是一个健康的人，是一个和你们一样的人。要是我把那个神经病人打伤或者打死了，我就要对他负责。所以，以后遇见这样的人，就跟他讲道理，要是讲不过他，让着他就行了，我们没理由去欺负一个连自己都不能控制的人，你们说呢？”听了殷教练的解释，同学们恍然大悟。殷教练的道理，真是比什么都管用。

类似这样的事情真是数不胜数，说都说不过来。殷教练的话，就像一把钥匙一样，为我们打开一个又一个的问题。

殷教练的道理，比什么严厉的惩罚都管用。殷教练的每一个道理，每一句话，都将成为我人生中的指航灯，时时刻刻引领我前进。

**我的跆拳道教练作文篇三十**

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找