

关于跆拳道作文 400 字（精选 24 篇）

关于跆拳道作文 400 字（精选 24 篇）

在平时的学习、工作或生活中，大家都不可避免地要接触到作文吧，作文一定要做到主题集中，围绕同一主题作深入阐述，切忌东拉西扯，主题涣散甚至无主题。怎么写作文才能避免踩雷呢？以下是小编帮大家收集的关于跆拳道作文 400 字（精选 24 篇），希望能够帮助到大家。

跆拳道的作文 400 字 1

一天下午，妈妈突然说要带我去学跆拳道。

路上我还在想：还有人学跆拳道？到那里的时候，门口简直是“鞋”山“鞋”海！我都没处落“鞋”了。大概过了几分多钟，我才从“鞋”海里挤出来了一点点可怜的小缝隙。我才发现，原来这里的人多得我目不暇接，跑来跑去的，似乎有几千人的山呼海啸般的声音。我看见他们都在踢靶子，我也跟着装模作样起来了。

不就是踢靶子吗？这么简单，我心里想着。接着，我就一脚向靶子踢去，“啊！我的脚趾头！”谁知道，我踢下去的时候脚趾甲被压着了，疼死我了！所以，我打算用脚背踢，“啪、啪、啪”，我的潜力爆发了！可是我训练好累呀！然后，我就休息了一下。我又看见了好多哥哥、姐姐做了许多我没见过的招式，有旋风踢、后旋踢……可厉害了！最牛逼的是一个大姐姐，靶子在高过她头顶上面，她都能踢得“啪啪”响，特敬佩。

过了这件事情之后，我看见了许许多多坚强勇敢的人，所以，我

暗下决心，要认真听课，教练让我们训练的时候我决不放放松，练着练着，我就会更成熟了，开始更有信心了，所以这样做可以让别人更佩服我。

在我心里懂得一个道理，跆拳道就是：礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈的精神！

跆拳道的作文 400 字 2

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浹背还是继续坚持着。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。

跆拳道的作文 400 字 3

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！

跆拳道的作文 400 字 4

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。

跆拳道的作文 400 字 5

今天下午，张老师带着我们去效实中学观看跆拳道，走进道馆，特别吸引我的是墙上的几个黑体大字“礼仪廉耻，忍耐克己，百折不屈，勇敢果断。”这就是跆拳道精神。有了跆拳道精神还少不了礼仪，“以礼始，以礼终”，讲的就是上课一开始，首先向国旗敬礼，向教练敬礼，并做练习道之前的宣誓，下课时向教练敬礼表示再见。

教练开始上课了，他先让同学们做些准备运动和动作的练习，然后让同学们打了一套太极一章，上挡防御前踢冲拳，弓步下挡防御冲

拳，转身中挡防御冲拳，同学们个个精神抖擞，打得十分整齐。接着教练让一个红黑带的同学给我们表演踢木板，只见他飞奔过去，跨过障碍物，使劲一踢，木板变成了两半，好厉害啊！

当同学们休息的时候，教练教了我们几招，本来觉得已经是黄带的我对冲拳这个招式应该是了如指掌，没想到，马步没蹲多久，就支撑不住了，真后悔因为自己缺乏意志，半途而废。

在轻松愉快的跆拳道舞蹈中我们结束了这次活动。回家的路上，我想，跆拳道是一项锻炼人的意志力的项目，学好它对做其他事也有帮助。

跆拳道的作文 400 字 6

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，顿时热血沸腾，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。

跆拳道的作文 400 字 7

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，老师了，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。

跆拳道作文 400 字 8

上小学二年级时，帮我报了跆拳道训练班。领到崭新的道服和腰带的时候，我迫不及待地穿戴好，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。“礼义、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”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：“帅！”。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。

跆拳道的作文 400 字 9

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！

跆拳道的作文 400 字 10

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，我一定要认真努力地学习，向更高的段位进军。

跆拳道作文 400 字 11

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！”

跆拳道的作文 400 字 12

“张展旗，你要代表我们班去参加比赛，要加油练习”。什么？我没听错吧？让我去参加比赛，十头牛拉我我也不去。平时都让班长去，今年为什么让我去？不行，我得使出我多年以来的“神技”——撒娇。可是，不管我如何撒娇，都被韩教练无情地拒绝了。

可是还没完，韩教练为了能让我拿到金奖牌，每天同学们都走完了，我就得和韩教练打实战，每次打实战前，我都会在想：没去比赛时，每次和韩教练对打，我都会输，这次我必定输给韩教练。可我参加比赛又被妈妈知道了，给我又请了一位姓王的教练，每次和两位教练对打完之后，我都拖着千斤重似的步子回到家。

有一次，我和韩教练练完后已经很累了，在回家的路上，我想：一会儿还要和王教练对打，唉！对了。王教练不是一遍就过吗？我只

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/246044044024011001>