

第一次学跆拳道作文

第一次学跆拳道作文（精选 31 篇）

无论是身处学校还是步入社会，大家都写过作文，肯定对各类作文都很熟悉吧，作文要求篇章结构完整，一定要避免无结尾作文的出现。那么你知道一篇好的作文该怎么写吗？以下是小编为大家整理的第一次学跆拳道作文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

第一次学跆拳道作文 篇 1

今天，爸爸叫我去学跆拳道，我很兴奋。可是还没进门呢，我就听见“哈哈”的叫喊声，我的心一下子提到了嗓子眼，又哭又闹，怎么也不肯进去了。

这时，教练走了过来，她像一个大姐姐一样亲切地对我说：“小朋友，不要怕，你先坐在旁边看哥哥姐姐练，等你想学了自己进来好吗？”于是，我就壮着胆子坐到了旁边看他们练习。看着看着，我就有些坐不住了，“这有什么难的，我也会。”于是，我就不由自主地排到了他们队伍的后面。“抬头，挺胸，马步冲拳，上格挡，下格挡……”我也跟着他们一招一式地练了起来。时间过得真快，不知不觉一个半小时的训练就结束了。这时，爸爸、妈妈向我翘起了大拇指，教练也向我投来了赞许的目光。

我的心里也乐开了花，我终于战胜自己了。我要坚持练下去，把自己的身体练得棒棒的！

第一次学跆拳道作文 篇 2

今天，我拥有了现在所能达到的最高级别——红黑带。但是，这荣耀的取得，都少不了那第一次的坚持。

小时候，我身子骨体质较弱，妈妈总想办法让我增强体质。有一次，路过一家跆拳道馆，我很感兴趣，便报了名。

第二天，我早早的来了，这边看看，那边瞧瞧，熟悉环境，不知不觉中训练开始了。第一项跑步，我跑步来说还有点基础，就故意超到别人前面。十圈、二十圈、三十圈，沿着道馆整整跑了四十圈才缓缓停下。我一下趴在地上，便不想起来。

但，休息不到一分钟，教练就雷吼起来：快起来，横竖叉压好，一分钟后检查。我不以为然，在一声惨叫后我赶快认真的压起来。当离我只有三个人时我安慰自己说：没事，我是新生，不会压我的。三个、两个、一个，最终噩梦还是来了。教练站在我身后，我不禁倒吸了一口冷气。在我自己几番折腾下不去时，教练无情的将我压了下去，一秒、两秒……每秒都好像有一年那么长，终于走了，我也动弹不得了。接下来，蛙跳、高抬腿等更让我倍感难受，但心中的毅力使我坚持了下去。

这个第一次我挺过来了，荣耀我获得了，我相信，只要是正确的第一次，挺下去了，胜利就会属于你。

第一次学跆拳道作文 篇 3

今天，我可收获不小啊！因为我学了一个新内容——跆拳道，这天让我终身难忘啊！

下午，我和王奕、小小兴致勃勃地来到了跆拳道馆，跆拳道馆里学跆拳道的小朋友真多呀！有五六年级的大哥哥、大姐姐，也有一二年级的弟弟、妹妹，我还看见了一个胖嘟嘟的教练，我上前对她说：“教练，你要减肥哦！”教练并没生气，还说：“我本来不胖呀！”

等小朋友们都来了，教练开口说：“你们都是来学跆拳道的吗？”“是。”我们异口同声地说。“哦！那你们知道跆拳道是起源于哪个国家？”我们大声地说：“韩国。”“真聪明。现我要教你们做一个动作，起、蹲、跳。”然后，教练蹲下来又跳起来，在跳时还拍手喊：“阿灿。”我们好奇地问：“阿灿，是什么？”教练说：“这是韩语，你们要听得惯。”说完，教练就陪我们练起、蹲、跳……

这节课就在我们一边喊着：“阿灿。”一边起、蹲、跳的不知不觉中结束啦！我期待着下一节跆拳道课。

第一次学跆拳道作文 篇 4

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！

第一次学跆拳道作文 篇 5

爸爸问我：“想不想学跆拳道？”我说：“先看看再说。”

我们来到体育中心，教练正在给学生上课，爸爸和他说明来意后，教练叫我先进去试上一节课。我突然感到很紧张不敢进去，爸爸用手用力一推把我推了进去，接着就上课了。

下课后爸爸问我：“感觉怎么样？”我说“还行。”于是爸爸就给我办了一张卡，然后我就高高兴兴的回家了。

第一次学跆拳道作文 篇 6

昨天，妈妈带我去学跆拳道，去学的小朋友有的系白带，有的系黄带。只有教练是黑带，我因为刚开始学，所以只能系白带。

教练教我们直升腿，前踢，马步冲拳，练了两个小时。今天，教练叫我们每次都是下午 2 点来，4 点半家长来接。啊！怎么变成 2 小时

半了呀？本来不是只有 2 小时吗？但没事，教练把半个小时给我们休息的。

两天下来，我觉得很累，腿也发酸，但我想学会了对身体是有助处的，所以我一定要坚持！

第一次学跆拳道作文 篇 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）。

第一次学跆拳道作文 篇 8

放暑假了，我从来都不会去上学习班，但我要求自己多多锻炼身体。还是妈妈最了解我，带我去黄龙体育中心报名学了跆拳道。

报名后，我领到了一套崭新的道服。我迫不及待地到更衣室穿上了它。但我不会系带子。我只好找到韩国教练，请他帮我系。系带子的步骤可真复杂呀！我学了半天才学会。

开始训练了，我挺激动的。我们有两个教练：一个是中国教练，他姓李；一个是韩国教练。韩国教练的嗓门好大！喊起口令十分有力。因为我是刚来的，所以对教练的话一点也不明白。于是我只能跟着其他同学做出拳、踢腿等动作，这些都是跆拳道的基本动作。尽管我一点也不懂韩语，但还是在教练和同学们的帮助下学会了很多动作。我

累得汗流浹背，但也觉得高兴。因为今天收获还不小！、

接下来几天，我慢慢掌握了前踢、马步出拳这些动作。又学习了基本动作连接的第一步、第二步。一开始我总做不好，但后来我仔细观察教练是怎么做的，在练习，就熟练了。韩国教练还向我竖起大拇指，用不标准的汉语说：“浩（好）！”

我想他是在鼓励我，我要刻苦训练，练得更好！

但别看我前面学得挺顺利，后面进度就慢了起来。比如在学“太极一章”时花了好长时间。“太极一章”的动作真多。五天过去了，我还没完全学会。偏偏过两天就考级了。这可把我急坏了。于是上午我在跆拳道馆里练，回到家再练。终于在考级前一天我完全掌握了“太极一章”！

好了，马上要考级了。我相信我能考好的！黄带已经离我不远了！（白带代表训练者没有任何跆拳道技术，而黄带表示训练者已经打下了基础）同志们，等着我的好消息吧！

第一次学跆拳道作文 篇9

我11岁那年，我便去学习跆拳道。那时候，真是辛苦，就如同天上的星星，真是辛苦，就如同天上的星星，数也数不清。

我之所以学跆拳道，是因为我偶然看到一部动作电影。看着里面的人物的武功，真是羡慕极了。于是，我就对妈妈说：“妈妈没让我去学跆拳道吧。”妈妈有点疑惑，说：“你这么小，能行吗？”后来妈妈在我三番四次的要求下给说服了。妈妈对我说：“要想练成跆拳道，一定要能吃苦。”

到跆拳道培训班上课的第一天，我穿着特制的衣服：白衣白裤，腰间系着一条黑带。我心想：不知道我能不能行。突然，一个高高瘦瘦的叔叔走了进来，他说：“我就是你们的老师，现在我来教你们跆拳道。”只见他让我们打沙包，我马上使劲地往沙包打，可刚打了几拳，我的手就痛了，我心想：不行，不能这样放弃。接着，老师让我们跟他练拳。他让我先来，他一个劲地对我们说：“来吧，你先打我一下。”我就使劲地一拳打去，可他却轻巧地躲开了，一转眼的功夫，他立刻一拳打中了我，我“哎呀”一声，他说：“再来！”经过数次

训练，我的手块肿了，我有点气馁。妈妈对我说：“不要放弃，坚持才会成功。”听了妈妈的一番话，我的信心又树立起来了，接着练了下来。

就这样，不论严寒酷暑，我都坚持练习打拳、防守、躲避……最后，我成功了，我的拳术在班上排名第二。我感到十分的开心，妈妈也表扬我是男子汉。

“天下无难事，只怕有心人。”是啊！成功终究是归于坚持不懈、为目标而奋斗的人！

第一次学跆拳道作文 篇 10

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。

第一次学跆拳道作文 篇 11

今年五月开始学跆拳道，已经学了三个月武术了。自从进了中国科技大学，我学会了九种跆拳道方法，分别是 1、向前滚动；2、侧转；3、单手翻身；4、太极篇；5、踢目标；6、拆分；7、站起来起飞；8、用膝盖跳；9、挥拳。

我在学第九招。挥拳最难。然而，我勇敢地前进了。

我记得，我学太极的时候，是几个拳法难度的 89.5% 。结果我终

于练成功了！教练说：“不要迟到，不要放弃！”他还说：“我们必须勇敢前进……”

经历了这一关，再难的挑战，对我来说也不可能难。

第一次学跆拳道作文 篇 12

这个暑假，我完成了妈妈交给我的一个光荣使命，就是坚持学习跆拳道两个月。

每天下午 1：30，我总是迎着烈日走在街上，总觉得会有一阵阵热浪袭来。

训练场上，一部分身穿白色路服的年轻战士劈开前腿，一部分横踢，一部分成双成对飞回来踢……姿势不一，在练真功夫！我也不远了。我踢前腿，踢侧腿，踢后腿，汗流浹背，就像刚洗过澡一样。

在教练的努力指导和球员的不断努力下，我们学到了很多技能。跆拳道教会我要有耐心，自律，凡事肯努力。

暑假快结束了，我在训练中成长。跆拳道教会了我“台上一分钟，台下十年”的真谛。

第一次学跆拳道作文 篇 13

当我第一次看到我们班的张穿着跆拳道服，昂着头走在我前面的时候，一个“酷”字立刻在我脑海里蹦了出来。我对爸爸说：“爸爸，我暑假想学跆拳道，可以吗？”爸爸一口就答应了我的要求。因此，我很荣幸成为望江县仪陇跆拳道馆的学生。

第一天上课，教练给我们介绍了跆拳道的基础知识和一些简单的动作。刚开始练空踢，心里想：这个跆拳道没有我想象的那么厉害！过了一会儿，教练让我们踢向目标的时候，我高兴得恨不得把它踢出去。当时只有一个感觉，——，疼！脚趾肿了！我强忍着即将落下的泪水，真的很想放弃学习，因为太痛苦了。但是，当我看到其他选手都忍着痛认真练习的时候，我的耳朵仿佛想起了妈妈常说的一句话：“失败是成功之母，成功离不开失败！”无论做什么，都要有始有终，坚持下去就是胜利！“这句话来了，是的，我一定不能轻易放弃！我又咬了一口牙，然后练习。

第一次学跆拳道作文 篇 14

暑假的时候，我对妈妈说；我要去上跆拳道课。母亲说；甲：我去看看。我帮你举报。说完，我很期待上跆拳道课。妈妈晚上回来了。我马上问我妈；你帮我报了吗？我妈说，‘衣服在电动车箱里。晚饭后，我和妈妈去拿衣服。

第二天，我去道观上课。上课前我看见了我的同学韩立群。当韩立群看到我时，他一脸惊讶。

上课的时候，教练教了我们很多韩语，比如：注意是擦柳，轻松是秀，跆拳道是泰坤路。等等，今天有很多有趣的！

第三天。道观里拉灵活的时候，我们有的喊，有的忍，有的不吭声。有很多呐喊，三个隐忍，三个沉默。

渐渐的，我越来越喜欢跆拳道了。因为跆拳道有助于防身，有助于自己开心，有助于交友。我喜欢跆拳道！

第一次学跆拳道作文 篇 15

我妈经常对我说：“宝贝，这个社会秩序不好，你得学点跆拳道才能打坏人。”我说：“好吧，但是学跆拳道要劈一个字。我怕疼！”妈妈说：“你看人家一句话就能劈开。你是个坚强的孩子，你能行的！”我说：“妈妈，我还是有点害怕。你为什么不给我一个教训？”妈妈说：“好的。”我说：“太好了，我应该什么时候去学跆拳道？”妈妈说：“现在是下午两点半。”

下午两点半，我和妈妈去水木京华学习跆拳道。我们要做的第一件事就是踢，踢，飞，然后我最怕劈。老师逼着我拆分太痛苦了，我决定以后自己拆分一个字。结果我自己试着去分，结果一不小心坐了下来，差点起不来了。我试着自己再分一次，也不疼，几乎能分下来。

连续学了两周，发现自己不自觉的喜欢上了跆拳道。

第一次学跆拳道作文 篇 16

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浹背，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。

第一次学跆拳道作文 篇 17

暑假到了，爸爸妈妈以前就说过要带我去学跆拳道。今天，便是本大小姐学跆拳道的第一天。一去的第一堂课就是学习礼仪，我记住了跆拳道的口号：礼仪廉耻，忍耐克己，百折不屈。宣誓内容是：誓国以忠，誓亲以孝，誓友以信，临战不退，杀身有责。还有就是学习站姿，坐姿以及道服穿法，系发，以及腰带的扎法……还有就是了解跆拳道……教练说：“学跆拳道不可心急，先把横踢练好，再练其他的，很多难度腿法都是横踢演变的。其次做动作前，腿一定要压好，不然很容易受伤。实战中不要急于出腿，要利用步法搞乱对手，乱中取胜。脚步灵活，下盘要稳，不然没等对手进攻，自己先倒了。

有人说跆拳道学着干什么，平时又没有什么用。但是专心练过的人，就知道跆拳道有没有用了。”第二堂课就是穿拖鞋去公园，去了之后，叫我们把鞋脱了，然后跑步，教基本动作，一直这样的来回跑。去的几天都是魔鬼训练，第一个星期前六天教练变着法儿去教你压腿，十多种虐待你的方法。白带学生主要是学前踢和横踢和下劈，还有太

下劈、里合腿、基本的像是掂步啊上步啊后退步啊什么的结合起来都可以，还有上中下防这个最弱智的，扎马步啊弓步啊还有各种冲拳练习手刀练习。超级的惨要知道，像我这种新来的，可是很难学的，训练前要拉筋，有时候免不了抽筋。每半个小时，我们都会休息1~2分钟，休息后，又要努力练习了。

接下来，就是柔韧性练习了，第一天还好，以后的韧带练习真的是给我一种痛苦的感觉阿，最害怕那个横叉了，劈下不去阿，每次教练都会把我的腿往外面踢，痛得我都想哭了，但是心里知道他们是为了我们好，也就很开心了，不过，有时还真地会想，要是我没有知觉多好啊，这样压腿的时候就不疼了，等把韧带完全压开了以后，在恢复知觉多美妙阿，这也是个幻想哈，但还是起到了一定的安慰作用地。

下面是我比较喜欢的踢拔练习了，因为不会使腿太疼嘛，对了，第一节的时候，很可爱的杨教练教了我挤带，我一般都叫她姐姐的，因为她也是一个小孩子哈，本以为这里只有她一个女教练的，后来又出现了一个女教练，很漂亮，很有风范，那就是非常优秀的王淼教练哈，她们对待同学很有耐心。第一次只学了正踢，第二次就学了横踢，练了四节课，我觉得我做的还不够到位，就上网查了查视频，又巩固了一下，这才对横踢拔有一些信心了。但是下劈镇的很难，我没次作都不好，可以说很差，因为一踢上去腿很疼，所以一直在练习横踢，老师也说横踢很重要，我也对横踢比较偏爱地。

最后15分钟就做了做仰卧起坐，两个人一组，因此也结交了许多好朋友，还有一位大姐姐，很喜欢她。然后，我们就是作放松运动，谁反应慢谁就到前面去唱歌，别人都很害怕去唱歌，说实在的，我是很想唱歌的，因为我爱音乐，这一个半小时，我最喜欢唱歌这个环节了，我虽然体育不好，但是我十分喜爱音乐，美术，可是，这终究还是跆拳道课阿，不能忘了本嘛，对吗？

熬夜来写这些，是因为我都在心里憋了一星期了，终于写出来了，上星期一直没时间，其实，还有许许多多的感受，今后在与大家一起分享哈，也请专业人士或道友指点迷经，谢谢各位了。

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/275004313332011334>