

2023年学跆拳道日记(汇总8篇)

青春是锻炼意志的时刻，我们应该坚持不懈地追求进步。青春是为未来打下基础的关键时期，我们需要怎样规划我们的人生道路？以下是一些精选的青春总结范文，希望对大家的写作有所帮助。

学跆拳道日记篇一

“叮咚”我慵慵懒懒的从沙发上蹭了起来，以龟速向门口踱去，“哇”厚重的门一推开，我就忍不住惊叫，看凡一身白色装束，宛如影片中英姿勃发的格斗士，帅呆了！“我今天去报名学跆拳道了，满好玩的，你去不去？”我抿了抿嘴，期许的目光转向了老妈，一只手不由自主地开始摇晃她的衣角。“也好，给你找件事做，瞧你这几天失了魂一样。”老妈居然慷慨应允了，“好玩？”我一脸欣喜，对明天的第一节课充满了期待。

学跆拳道日记篇二

在0比0僵持的第二回合结束24秒前，金泰勋避开对手左脚攻击，右脚击中对手头部拿到关键的3分。金泰勋在第三回合中利用对手急于求战的心理攻击其躯干逐渐拉开比分差距锁定胜局。

此外，中国选手赵帅在男子58公斤级跆拳道比赛决赛中，以6比4战胜泰国选手汉普拉布摘得金牌。这是中国男子跆拳道奥运史上的首枚金牌，创造了中国男子跆拳道项目在奥运会的最佳成绩。

当地时间17日下午，在里约奥运会跆拳道男子58公斤级季军争夺赛中，韩国跆拳道选手金泰勋以7比5力克墨西哥选手获得铜牌，也为韩国跆拳道代表队摘得本届奥运首枚奖牌。

学跆拳道日记篇三

今天，我一大早就得起床了。因为我要去参加广州市越秀区跆拳道比赛。七点三十分就一定要集合。

我到比赛场地后，怀着一颗必须要拿第一的心就在等我的比赛场地在哪和第几场。我的是在a15开始的，也就是a组第15场。

第一场的时候，我大有优势，所以我很轻而易举的拿下了第一场，可到了第二场就没那么好办了。

在第二场检录时，我就知道没那么容易。因为对手比我高，那就是她的优势。在上场时，我依旧没有忘记我的希望。所以我并不害怕，也继续认真地对待那场比赛。我一上场，裁判叫开始了，我就准备去进攻。不料，对手一脚就是上头，把我的嘴唇给踢破了。真可恶！我疼得很，而且还出血了。我逼于无奈只好弃权了，就算我不弃权，那我也不会精力去打的，实在太疼了。我的第一梦泡汤了。但这也不怪我，可怜的我个头太小了。对手比我高，那我就没那么容易拿分了。她拿分的成功率还会比我高。我只好抱这个第二名回家咯。但我还是比以前有了进步，至少不会第一场就输。

通过这次比赛，我知道了我的不足的地方，我要改进的就是：加强防头意识和加强进攻以及撤的速度。我运动，我快乐。你们也一起在运动中寻找快乐吧！

学跆拳道日记篇四

今天，我和弟弟去练跆拳道。

到了那里，我们先向五星红旗行礼，然后开始热身。热身的项目有：扭头、扩胸、扭腰、扭胯、活动手腕脚腕儿。热完身教练让最左边的人带着我们跑圈、走圈、蛙跳、鸭步。练

完这些，教练让我们练：左右腿弓步压腿、左右侧压腿、脚掌对脚掌、左右劈叉等等。练完这几种就开始临时休息。

临时休息时有一个同学练了一个我没有学过的踢腿姿势，那种姿势好象一个旋风，我就管它叫“旋风踢”。

临时休息完了就开始上课了，这次没有让我们练，而是让考级的人实战。在实战之前戴护具的时候有个从来没有考过级的人就把“护裆”戴在了头上，我们一看就哈哈大笑起来。他也感觉不对劲，便拿下来仔细一看才知道这是“护裆”。

实战开始了，红队的人和蓝队的人打了一会儿，红队人的“护头”往下掉了一点刚要扶的时候，蓝队的人向红队的人来了一个乘人之危，红队的人扶完“护头”也不甘示弱的向蓝队的人来了一脚，等他们打完了也就下课了。

我觉得练跆拳道可以强身健体。

学跆拳道日记篇五

“叮咚”我慵慵懒懒的从沙发上蹭了起来，以龟速向门口踱去，“哇”厚重的门一推开，我就忍不住惊叫，看凡一身白色装束，宛如影片中英姿勃发的格斗士，帅呆了！“我今天去报名学跆拳道了，满好玩的，你去不去？”我抿了抿嘴，期许的目光转向了老妈，一只手不由自主地开始摇晃她的衣角。“也好，给你找件事做，瞧你这几天失了魂一样。”老妈居然慷慨应允了，“好玩？”我一脸欣喜，对明天的第一节充满了期待。

8月9日星期二天气晴

学跆拳道日记篇六

今天事星期三，也是我要去体育馆练跆拳道的日子。

刚来到体育馆的跆拳道俱乐部，就看见一群人在里面有说有笑，还有人在玩“猫捉老鼠”。我刚放好书包，就看见一个和我一起的在迪瑞跆拳道学的朋友，我上去和他打了一个招呼，就去观察“地形”了。

观察完后，教练刚好也进来了，他让我们排好队，在道馆立跑了8圈。跑完了，教练又叫我们在一个小册子上写下自己的名字和父母联系方式，一切手续办好后，我们便开始了正式训练了。

教练先教我们一些基础动作，比如抬腿什么的，然后就是带我们压压腿，做个蝴蝶姿，最后交了我们如何架搏击式，就结束了。

这一天我过的真开心。

学跆拳道日记篇七

10月14日是星期天，也是我学了三个月的跆拳道晋级的日子，当那天考完试，我就迫不及待地想知道我考过了没有。

10月16日星期二下午放学，我一到家扔下书包，就打电话到跆拳道老师那儿，问：“老师，我考试考过关了吗？”老师听了，回话说：“你呀，考过关了！星期四的时候可以过来上提高班了。”我听了一蹦三尺高，多想让星期四早点儿到来！

10月18日，我期盼的星期四终于到来了，一放学，我就立马换上衣服，绑上腰带就走。因为是第一次练黄带动作，刚开始老师教我们组合动作我还有点不适应，比如三百六十度加上踢息，前滑加上轮踢，散步加上轮踢！除了组合，还有个下劈也很难，因为我的竖叉压不下去，所以练下劈的第二部分把脚伸直抬高举到头旁边时很难上去，而且下劈不是很下劈，而是前劈，我脚抬不高，又控制不住，所以都很难把身子跟着向前劈，只能一条腿在劈，整个身子向后倒！还有什么用手

去摸脚，手脚不能弯，身子不能歪，手不能撑地，累都累死了，而且太级二章也很怪，真搞不懂。不过，我还是很喜欢上跆拳道！

今天是星期天，晚上还有一节七点到八点半的课，我期待哦！

学跆拳道日记篇八

上学的时候我总是被班上调皮的同学打来推去的，回到家，我告诉了妈妈，妈妈叫我暑假的时候去学跆拳道。

暑假一到，我就叫妈妈马上带我去学跆拳道。

到了学跆拳道的地方，妈妈给我报了名。教练说星期五和星期六来特训，及格了才可以学，于是我和妈妈失望地回家去了。

星期五终于到了，我和妈妈又去跆拳道馆。一到那里，教练就吹了哨子，叫我们去里面集合。教练首先告诉我们说，学跆拳道要吃苦、要坚持。然后就开始教我们跆拳道的基本动作。

下课了，我都累得满头大汗，但我还是很开心。我想我要刻苦学好跆拳道，以后我一定会非常厉害。