

# 2023年跆拳道感悟 参加跆拳道感悟(精选5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 跆拳道的感悟篇一

今天是我学跆拳道的第一天！

{可苦了} 刚刚换好衣服，就被教练臭骂了一顿：

- 一· 衣服不管正；
- 二· “白带”没系好；
- 三· 进去后没向教练鞠躬！

干好了这些，我兴奋地跟其他同学一样跪在地上。首先我们要练习跪姿[omg]一下就是7分钟，接下来要做操，动动筋骨。后来就更惨了！

劈叉那是肯定要做的，还要弯腰。是不是很惨？跆拳道的基本功那也是很难得。首先“哈”的一声，做好了动作，接下来还要：两脚不动，前腿和后腿之间的空隙要时大时小！

后面还要前推移和后推移，教练说的很快，训练的是我们的反应力。还要换身，就是变换方向的意思——经过这次训练，我终于体会到了什么是累，什么是痛了！

## 跆拳道感悟篇二

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，只有通过木板，砖瓦等物体的击打来测量验证练习者的功力水平。功力测验是跆拳道训练水平，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夫和特点。

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“礼仪”。

跆拳道练习推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，练习中要以“礼义廉耻，百折不屈”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，使练习者在艰苦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“礼仪”的教育和熏陶。

### 跆拳道的感悟篇三

六月，经过半学期的学习，本学期的跆拳道课程考试已经结束了，回顾一学年来对跆拳道的学习，我觉得自己收获了许多。

回想当初选这一门课程的时候，自己对跆拳道的了解几乎还是空白，只是凭着单纯的兴趣和对新鲜事物的尝试意愿便选了这门课程。的确，兴趣是的动力，生活中的很多新鲜事物对我们来说可能都是陌生的，但只要我们有尝试的欲望、有兴趣的话就应该积极的去尝试。可喜的是，通过后来对跆拳道的不断学习，我更加坚定当初选修跆拳道的正确性。

上课的第一节，老师为我们介绍了不少关于跆拳道的相关知识，我也对跆拳道有了一定的了解。跆拳道，顾名思义，“跆”就是用脚踢打，“拳”就是拳击打，而“道”则是指格斗的艺术和一种原理。这个词顾名思义就是指：用手和腿进行格斗的艺术。跆拳道以其变幻莫测，优美潇洒的腿法于世，被世人称为踢的艺术，这是跆拳道区别于其它格斗术的一个重要特点。跆拳道的腿法讲究变化多样和灵活多端，对人体的柔韧性，大脑反应的灵敏性，身体运动的稳定性都有很高的要求，它是对人体机能和体能的综合考验。听老师讲，其中的“道”，也包含有中国的道家思想，看来跆拳道同中国武术一样都是东方传统文化的重要组成部分。

除了对跆拳道意义及特点的了解，我觉得跆拳道队“礼”的要求也是很值得我学习的。跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神，老师也一直要求我们只有以“礼义廉耻，百折不屈”为宗旨，才可以培养顽强果断、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。对于初学的我们来说，这些“繁杂”的礼仪一开始是比较难记住的，不过，通过我们的不断练习，我们也变得越来越懂得跆拳道的礼数了。

练习跆拳道的心得感悟范文五篇

## 跆拳道的感悟篇四

今天早上，我穿着跆拳道专用的衣服，腰上系着我费了九牛二虎之力得来的蓝带，去永宁饭店楼上练跆拳道。

一上课，我们先做了八项热身运动，再绕着蓝板子跑了六圈之后，我们个个都满脸通红，大汗淋漓。

就在第一节课快上完的时候，我突然觉得肚子痛，我就跟陈教练说：“陈教练，我肚子痛。”“那你先到边上休息一下

吧！”陈教练说。随后陈教练又让任教练给我倒了一杯热水。

我坐在休息室，等热水凉了点在慢慢喝了下去，但是肚子却依然很痛。我跟任教练说：“任教练，我喝了热水可是感觉肚子还是很痛，怎么办呢？”任教练说：“你还想在喝点水吗？”我回答说：“我喝了水之后肚子还是会痛的，还是先不喝把。”任教练笑着说：“男子汉，就要学会忍忍痛，你就在休息室先休息一下。”

我坐在休息室看着大家都在辛苦的训练，看了没一会放学时间就到了。但让我大吃一惊的是今天来接我的不是妈妈而是哥哥。我跟哥哥说我肚子痛，哥哥就带我去医院看病，医生开了药，我吃了之后肚子好多了，最后我和哥哥就高兴的回家了。

非常感谢大家阅读《有关跆拳道作文300字》，更多精彩内容等着大家，欢迎持续关注[作文录「」](#)，一起成长！

## 跆拳道的感悟篇五

练习跆拳道是我的一个梦想，小学时我就喜欢这项运动，但是那是因为练习跆拳道的费用太高，所以我就放弃了。但是在大学能有一次选择练习跆拳道的机会，让我完成了自己童年的一个美好愿望。这一年跆拳道的学习让我既学会了部分基础，学习跆拳道的技巧，也学习跆拳道的文化和修养，也学习到了跆拳道的精神。也让我对这项运动更加喜爱和推崇。

这一年中在学习跆拳道时，我更加注重锻炼自己的身体了。开始教练让我们做热身运动时大家都会有些不愿意，因为每次教练一开口就是绕道场跑几十圈的，听着挺吓人的。而事实上教练是想让我们热身充分些这样可以减少受伤的几率，更好的而保护自己的身体。之后大家也都会到了教练的用心，所以大家热身和训练时都还是比较认真投入。

跆拳道不仅仅锻炼人的体制，更加训练人的道德修养。这就是我为什么很喜欢这项运动。练习跆拳道有利于强身健体。首先在训练之中，会让我们练得很有兴趣，寓教于乐，大家在趣味的训练中增强了实训性。每次上课中我们都是充满了欢笑声、激情声，同时也有身上的汗水、训练过后的放松感觉，每次课程结束后心里都是满满的欣慰感。

每次在自己训练之时教练都会到我们中间走走看看，然后指导我们怎样做的更好，每一次的指点对我们都是一种进步。

简单地说跆拳道是什么。跆拳道精神。跆拳道很讲究礼仪和道德。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平凡，追求卓越，让生命具有永恒的活力。这，正是跆拳道的精髓！

感谢这一年的训练，感谢教练的指导，也就是这一年，跆拳道促进了我身心健康的发展，陶冶了我的情操，磨练这我们意志。