

跆拳道考级收费标准 跆拳道考级的心得体会(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

跆拳道考级收费标准篇一

跆拳道是一项非常受欢迎的格斗运动，它注重身体的协调性、柔韧性和力量。考级是跆拳道练习者们在努力学习和提升自己的过程中的一个里程碑，也是评估学员技术水平的重要指标。在自己的跆拳道考级中，我收获了很多体会和感悟。

第二段：为考级做准备

考级之前，我非常认真地准备了自己的技术和体能。我每天坚持训练，努力提升自己的技术动作和打击力度，同时也加强了自己的身体素质训练。我还经常观看一些优秀选手的比赛视频，学习他们的技巧和战术，以此来提高我的战斗能力。通过这段时间的准备，我感到自己的进步是显著的。

第三段：考级的挑战

考级当天，我充满了紧张和期待。在考场上，我面对着评委，按照要求表演和应用各种技术动作。这个过程不仅考验了我的技术水平，也考验了我的心理素质。在关键的时刻，我要保持冷静，并且全力以赴地表现出自己的水平。我感到考级的压力是很大的，但是这个挑战也是我成长的机会。

第四段：反思与总结

考级结束后，我坐下来进行了一次全面的反思和总结。我把自己在考试中的表现进行了分析，找出了自己的不足和需要改进的地方。例如，我发现我在一些技术细节上还存在着一些问题，有时候动作的协调性不够好。同时，我还在整个考级过程中留意到了自己的紧张情绪，这也导致了一些不够流畅的表现。通过反思和总结，我对自己有了更深入的认识，并且确定了需要着重提高的方面。

第五段：未来的展望

考级不是一切的结束，而是一个新的起点。通过这次考级，我在技术和心理方面都得到了成长，也增强了自信心。我明白，要取得更好的成绩，就需要更加努力地训练和学习。我将制定更明确的目标，继续挑战自己，提高自己的技术水平和比赛能力。同时，我也希望能够影响和激励更多的人参与到跆拳道中来，一起追求自己的梦想和目标。

总结：

跆拳道考级是一次非常有意义的经历，它不仅仅是一次技术实力的检验，更是对自己体能和心理素质的一次挑战。通过认真准备和努力训练，我在考级中积累了很多体会和感悟。这次考级不仅给我带来了成长和进步，也激励着我继续努力，追求更高的目标。

跆拳道考级收费标准篇二

跆拳道是一种广为人知的武术运动，它不仅仅是一种体育项目，更是一门修身养性的艺术。作为跆拳道爱好者，我参加了跆拳道考级活动，并取得了一定的成绩。在这次过程中，我深刻地体验到了跆拳道的学习与成长，下面我将分享我的心得体会。

首先，跆拳道考级给我的感触最深的是意志力的锻炼。跆拳道

道是一项极其严格的运动，不仅要求技术的娴熟，还要求身体素质的全面发展。在考级过程中，我需要每天坚持训练，克服一次又一次的困难和疲惫。无论是炎炎夏日的高温训练还是寒冷冬天的户外锻炼，我都始终坚持下来。这样的坚持让我学会了如何培养自己的毅力，无论遇到什么困难，我都能秉持着一种对待跆拳道责任感去面对，这也让我在生活中更加坚定地追求自己的目标。

其次，考级的过程中，我明显感受到了独立思考和解决问题的能力提升。在跆拳道的考级中，不仅要考察技术的熟练程度，还要求对战术的灵活运用和能够独立思考的能力。在每次对抗训练中，我不断提升着自己的判断力和反应能力。随着对敌人的把握和对局势的认知提升，我渐渐学会了独立思考并做出正确的决策。这种能力的提升不仅仅在跆拳道中发挥作用，也在我的学习和工作中帮助了我。

第三，跆拳道考级让我体验到了团队合作的重要性。在训练和比赛中，与队友们的紧密合作成为了成功的关键因素。每一场比赛都需要队员们密切配合，相互照应，才能获得最佳的结果。而我也从中学会了在集体中充当一份子，与队友们互相关心、互相激励。这种团队合作的精神超越了跆拳道的范围并渗透到了我的生活当中，在与同学和同事的合作中，我也能更好地发挥自己的优势，达成共同目标。

最后，通过跆拳道考级，我也更加深刻地认识到了自己的优势和劣势。在考级的过程中，我通过专业教练的指导和他人的评价，对自己的技术和身体素质有了更加全面的认识。这种认识不仅具有促进自身进步的作用，还能够帮助我更好地规划我的学习和训练。通过对自己的优劣势进行深入思考，我也更加清晰地意识到了如何利用自身优势并克服劣势，让自己不断提升。

总之，跆拳道考级让我收获到了很多。无论是对毅力的锻炼、独立思考能力的提升、团队合作意识的加强还是对自身优劣

势的认知，都为我的成长带来了巨大的帮助。通过跆拳道考级，我学会了更加坚定的追求自己目标的毅力和团队合作的精神，同时也更加清晰地认识到了自己的优势和劣势。这次跆拳道考级的经历让我认识到了自己的不足，并为我今后的发展提供了宝贵的经验和启示。

跆拳道考级收费标准篇三

尊敬的家长您好！

一、考前须知

- 1、认真填写报名表，并在报名截止日期之前写完并交到教练手中。
- 2、凡是参加考试晋级活动的幼儿，必须着装专业【跆拳道】服装。
- 3、所有参加考级的学员，在提交报名表时附加【三张蓝底一寸照片】。
- 4、首次考试未通过的幼儿可在两周之内进行补考【时间由教练通知】。
- 5、所有参加考试的学员均属中跆协跆拳道协会会员，由协会颁发会员证和晋级证书（没有注册的可在现在注册）。
- 6、在考试后一个月内公布结果并发放证书。
- 7、考生提前30分钟到场。

二、考试内容及顺序

- 1、上场—行礼—基本技术—体能—行礼—退场。

2、礼仪礼节、基本技术、身体素质、三个方面进行综合评定。

三、考试时间

1、报名截止日期；【2014年6月21号下午18：00】即日起报名

2、考试时间为2014年6月28日【周六】上午10：00如有变动提前电话通知。

四、报名方式

1、在教练处领取报名表。

五、考级费用

1、每名学员150元包括【考试费、级别证书费、道带费、跆拳道一年会员费30元】

2、地点：城南名著鑫鑫教育中和镇

具体详情请咨询；李教练：***

2014年6月7日

跆拳道考级收费标准篇四

中国跆拳道协会 升级段、品考核内容（暂行）

九级

白黄带

4. 基本手型拳法：弓步冲拳、马步冲拳

八级

黄

带

1. 礼仪、礼节：系道带(背身整理道服、立正、行礼)2. 品势：太极一章

3基本步法: a.前滑步、后滑步(左右腿各二组、配合发声)

b.前交叉步、后交叉步(各二组、配合发声)4. 基本功：马步冲拳

5. 基本技术:正踢、前踢、横踢（旋踢）、前踢接横踢 横踢接横踢

6. 体能测试:

a.俯卧撑

(男10个, 女6个, 儿童4个) b.仰卧起坐

(男15个, 女8个, 儿童6个)

c.快速左提膝腿10次, 快速右提膝腿10次(支撑腿跳离地面)

7. 考试：叠道服(两人一组) 8. 整理道服, 退场。

七级

黄绿带

1. 礼仪、礼节：背身整理道服、立正、行礼 2. 品势：太极一章、太极二章

3. 基本功：弓步下格挡、中格挡、上格挡 4. 拳法：直拳击靶左右各3次

5. 腿法：横踢、下劈、横踢接下劈、横踢接高位横踢

6. 体能测试：

（男20个，女10个，儿童8个）d.快速连续左右提膝腿（男20个，女18个）

7. 整理道服，退场。

六级

绿

带

4. 腿法：侧踢、横踢接侧踢、垫步下劈、滑步横踢

5. 体能测试：

a.俯卧撑

（男拳10个，女夹臂5个，儿童3个）b.两头起

（男20个，女12个，儿童10个）c.立卧跳

（男15个，女10个，儿童6个）6. 整理道服，退场。

五级

绿蓝带

1. 礼仪、礼节：背身整理道服、立正、行礼 2. 品势：太极四

章必考，太极一至三章中抽考一章 3. 基本功：三七步双手刀外格挡 4. 腿法：双飞、横踢接双飞、5. 体能测试：

a.抱膝跳

（男15个，女10个，儿童8个）

b.拳卧撑

（男15个，女5个，儿童6个）

c.快速转身左、右腿横踢脚靶各4次

（三人一组）

6. 整理道服，退场。

四级

蓝

带

1. 礼仪、礼节：背身整理道服、立正、行礼 2. 品势：太极五章必考，太极一至四章中抽考一章 3. 腿法：后踢、横踢接后踢 4. 体能测试：

a□拳卧撑夹臂

（男15个，女8个，儿童6个）

b□俯卧撑跳

（男10个，女6个，儿童4个）

c□双腿连续转身高位横踢脚靶

(共10次) 5. 整理道服, 退场。

三级

蓝红带

1. 礼仪、礼节: 背身整理道服、立正、行礼 2. 品势: 太极六章必考, 太极一至五章中抽考一章 3. 腿法: 360度横踢(旋风踢)、横踢接旋风踢、三飞 4. 体能测试:

a. 卧撑夹臂

(男20个, 女12个, 儿童8个)

b□双腿腾空左右分腿拍脚

(男10个, 女8个, 儿童6个) 5. 整理道服, 退场。

二级

红

带

3. 腿法: 后旋踢、旋风踢接后旋踢、横踢接后旋踢、原地腾空后旋踢 5. 体能测试:

a. 俯卧撑击掌

(男8个, 女5个, 儿童3个)

b. 双腿腾空向前双拍脚接分腿拍脚

（男5组，女4组，儿童3组）

c□指卧撑（五指）

（男8个，女4个，儿童2个）6. 功力击破：二块木板□1cm厚）高于自己身高10cm 7□实战：2分钟一回合 8. 整理道服，退场。

一级

红黑带

1. 礼仪、礼节：背身整理道服、立正、行礼 2. 品势：太极八章必考，太极一至七章中抽考二章 3. 腿法：横踢接旋风踢接后旋踢、横踢接双飞接后踢 4. 体能测试：

a□指卧撑（五指）

（男15个，女8个，儿童6个）

b□左右腿蹲起腾空交替前踢

（男10次，女5次，儿童4次）5. 实战：3分钟一回合

6. 功力击破：三块木板□1cm□

7. 特技：（一种）高于自己身高20cm□跳、跃、旋转等）8. 整理道服，退场

附录 跆拳道行礼要求

面向对方直体站立，向前屈15度，头部前屈45度，此时两手紧靠两腿，两脚跟并拢。训练时，进入体育馆后，以端正姿势向国旗敬礼，然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们

敬礼。训练者始终在肃静气氛中行动；妥善保管好自己的服装及其他物品；运动过程中服装松开时，停止运动，转身背向国旗、会旗和教练同伴整理，整理好后再转回原来方向。

2道带颜色的意义

白带

没有色彩，代表练习者没有任何跆拳道知识，一切从零开始。

黄带 大地的颜色，代表就象植物在泥土中生根发芽一样，练习者在这个阶段要打好跆拳道的基础。

绿带 植物的颜色，代表练习者的跆拳道技术开始枝繁叶茂。

蓝带 天空的颜色，代表随着不断的训练，练习者的跆拳道技术逐步成熟，就象大树一直向着天空生长。

红带 危险的颜色，代表练习者要注重自我控制和阻吓对手。

4把道裤铺平，从中间折一下

5松紧带那边在上，放在和上衣袖子平齐的地方 6按道裤的宽度把上衣向里折

7上衣下摆向上叠一下（和裤子下面齐）8对折 9再对折

10用道带把叠好的道服系好

将道裤横向摆放与叠好的袖子平齐亦可

跆拳道考级收费标准篇五

段一：介绍跆拳道考级的背景和意义（200字）

跆拳道作为一种传统的东方武术，在世界范围内备受关注和喜爱。作为跆拳道爱好者之一，我参加了跆拳道的考级活动。跆拳道考级是一个评估自身技艺和品质的过程，也是进一步提高自己能力和水平的机会。通过考级，不仅可以提升技术实力，还可以培养自律、毅力和团队合作精神。

段二：对考级准备的回顾和总结（300字）

跆拳道考级需要充分的体能、技能和心理素质的准备。在考级前的准备过程中，我需要进行多次的训练和强化。每天的练习都是以提高自身技术和能力为目标，通过不断的反复练习，逐渐掌握了各种技术动作。同时，我还注重培养自己的耐力和爆发力，通过力量训练和有氧运动来提高身体的素质。

对于心理素质的准备，我尝试了各种方式来增强自信心和集中精神。我通过反思自己的技术不足，并积极寻找改进的方法。同时，我加强了对自己的肯定和信任，相信自己可以应付考级的挑战。在整个备考过程中，我也参加了一些模拟考试，以此增强对考试环境的适应能力。

段三：跆拳道考级的收获和体会（300字）

跆拳道考级过程中，我不仅学到了更多的技术和动作，还体验到了对自身能力的挑战和突破。通过与其他考生的切磋交流，我不断吸取经验和教训，提升了自己的技艺水平。在考级的紧张环境下，我掌握了更好的自我调节和控制情绪的能力，充分发挥出自己的潜力。

考级过程中，我还感受到了团队合作和集体荣誉的重要性。在集体技击和对抗中，我深刻体会到了自己在团队中的作用和责任。团队的互助和相互鼓励，使我们更加顽强和坚定。通过和队友的合作，我学到了在团队中尊重他人、倾听和沟通的重要性。

段四：对考级经历的感悟（200字）

参加跆拳道考级，让我更加深入地体会到了“内圣外王”的道理。在考级中，技术的内在修养和外在表现同样重要。只有不断地磨砺技术，锤炼自己的内在修养，才能真正展示出跆拳道的精髓。在考级后的反思中，我意识到自己还有许多不足之处，需要更加努力和坚持。我相信，只要保持初心，不断突破自我，我一定可以取得更好的成绩和进步。

段五：对未来的展望和建议（200字）

跆拳道考级不仅是一个结束，更是一个开始。在考级的过程中，我受益匪浅并成长为一个更好的自己。未来，我将继续保持对跆拳道的热爱，坚持不懈地完善自己的技术和素质。我也希望能够以自己的实践经验，帮助和鼓励更多的跆拳道爱好者参与到考级中。通过共同的努力和坚持，我们一定可以为跆拳道的发展做出更大的贡献。

总结：通过跆拳道考级的经历，我不仅提高了自身技能水平，还培养了自律、毅力和团队合作精神。考级是一个全方位的自我提升过程，让我感受到了自信、挑战和突破的力量。我将继续保持初心，努力提高，为跆拳道的发展贡献自己的力量。