

# 最新跆拳道考级论文(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 跆拳道考级论文篇一

作为一名跆拳道爱好者，蓝带考级是我们不可或缺的一步。在我通过蓝带考试后，我深深感悟到了其中所蕴含的思想和精神力量，这是一种持久的、始终如一的力量，让我在人生的道路上得到了很多启示。今天，我想分享我的蓝带考级心得体会，与大家一起探讨跆拳道真正的意义。

第一段，考前准备。蓝带考级并不是一项轻松的挑战，你需要花费很多时间来准备它。完整的训练计划、良好的饮食和充足的休息都是必须的。而最重要的是，你需要保持精神的专注和充分的自信。这是我在考前的准备中最重要事情。不要让外在的压力和紧张消耗你的力量，要保持内心的平静和专注。如果你能掌握这一点，考试的时候你就会自信满满，发挥出最佳水平。

第二段，考试的流程。蓝带考试按照一定的流程进行，首先是基本动作和形式练习。这一部分对于考生的技术水平和意志力都是一项很大的考验。你需要完成各种类型的技术练习和运动表现。如果你准备充分，基础动作和形式练习都不应该成为你的难点。接着是实战，这是蓝带考试最关键的一环。考官会让你和其他学员进行实战，这是考验你技术的呈现和反应的速度。这个时候，你需要把之前所学的技术，毫不留情地投入到战斗中。记住，不论是实战还是基础动作，你的心情必须放松，注意力必须集中，这是你能否取得高分的关键点。

第三段，考试后的分析。考试结束后，你需要回想一下自己的表现，想想哪些方面表现得好，哪些方面还需要改进。考试结果并不是最重要的，关键是你在整个考试中能否表现出最佳的自我状态。如果你能把自己的发挥表现得淋漓尽致，无论你是否通过考试，你都值得自我认可。这就是跆拳道真正意义：发扬个人的优点和才能，不断追求完美的自我。

第四段，考试结局。蓝带考试的最后一项是破板技术，这是跆拳道的经典表现之一。你需要动用你平时的技术和力量去打破木板，象征着你已经达到了一个更高的水平。当你击中木板，会有强烈的成就感，这是无可比拟的。同时，这也是你表现出自己技术和精神力量的时候。

第五段，考试后的思考。跆拳道蓝带考级不仅仅是一项体育活动，更是一种文化精神的传承。深入理解跆拳道的意义，它将成为你生命中无法磨灭的道德信仰。无论你是否通过考试，跆拳道蓝带考级都会让你变得更强，更自信，更有动力去挑战自己。这种信念也同样适用于我们生活中的方方面面，让我们更加坚定地追求自己的梦想，实现更高的人生成就。

在跆拳道蓝带考级的过程中，我学会了很多。精神上的毅力和内在的奋斗精神，这些品质将稳定我们的内在信念和坚定的动力。只有在理解和运用这些核心价值观的同时，我们才能成为真正合格的跆拳道爱好者。跆拳道不仅仅是一项体育运动，更是一种强大的精神力量，通过蓝带考级，我对于这一点有了更加深刻的体会，同时也对于自己这段路程的表现感到骄傲。我想告诉大家，跆拳道不仅仅是一项有趣的运动，更是一种生命体验，一种为梦想而奋斗的意志。让我们一起把跆拳道的价值信仰传承下去，把它带给更多的人。

## 跆拳道考级论文篇二

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、在考试后一个月內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

## 跆拳道考级论文篇三

跆拳道是一项兼具攻防技巧和身体素质锻炼的运动项目，而蓝带考级则是跆拳道爱好者们不断提升自己实力和技能水平的必经之路。作为一名跆拳道爱好者，我最近经历了一次蓝带考级的历程，深感其中的辛酸和收获。下面，我将从准备、体验和反思三个方面谈谈自己的跆拳道蓝带考级经历，希望能给广大跆拳道迷一些启示和参考。

### 第二段：准备

蓝带考级需要经历多项考核，包括基本技能、套路和实战等方面，因此充分准备非常重要。在考级前的几个月，我按照教练要求每周保证3次以上的训练量，加强了耐力、力量和反应等力量训练，并认真学习了考核所需的各种技能和套路，提高了自身的技能水平。此外，我还特意请教了高段位选手，向他们请教各种技巧和经验，不断调整自己的心态和状态。

### 第三段：体验

考级当天是我和众多跆拳道爱好者们期待已久的日子，我的紧张和兴奋情绪同样五味杂陈。在各种考核项目中，我尽可能地发挥自己所学的所有技能，按照教练的要求有条不紊地进行，虽然中途有些瑕疵，但最后得到了教练和考官们的认可和肯定，成功通过了蓝带考级。这时，我的内心充满了喜悦和满足，也对自己的实力和表现有了更深的认识和了解。

#### 第四段：反思

虽然考级成功，但在整个考核过程中我也有很多不足之处，也有很多值得改进的地方。比如我在考核中出现的几个小错误，其实是由于我在实战训练中练习不够到位，没有完全掌握各个技能的运用要领。此外，我在考核过程中还出现了一些心理上的紧张和抖动，如果能更好地保持自己的心态和专注度，也有可能发挥得更加出色。

#### 第五段：总结

通过这次蓝带考级经历，我认识到自己的不足和不足之处，在今后的训练中将更加努力锻炼和提高自身的技能水平，更加注重实战能力的训练和夯实基本功的提升，同时也更加注重心态和心理上的训练和调整。希望广大跆拳道爱好者们也能从我的经验中获得一些启发和收获，为自己未来的训练生涯打下坚实的基础。

## 跆拳道考级论文篇四

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

## 跆拳道考级论文篇五

第一段：引言（150字）

跆拳道是一项优秀的体育运动，它不仅可以锻炼身体，还可以提高人们的自我保护能力和意志品质。而跆拳道蓝带考级是跆拳道爱好者提高自己的一个重要步骤，参加蓝带考级，需要跆拳道爱好者具备一定的技能和实战能力。在考级过程中，我从中学到了很多，让我有了更深的体验和理解。

## 第二段：备考阶段（250字）

为了参加蓝带考级，我开始了漫长的备考阶段。在这个阶段，我不仅要提高自己的技术实力，还需要提升自己的心理承受能力。为此，我每天都进行跆拳道训练，并且在私人时间里进行额外的训练。同时，我学习不同的技术、招式和策略，避免单一的打法和技巧。在备考阶段，我也深刻体会到跆拳道不仅仅是一项运动，它需要悟性和毅力。

## 第三段：考级流程（250字）

蓝带考级分为三个部分，分别是基本技术展示、实战演示和技术应用。基本技术展示是对个人基本技能的测试，实战演示是对于跆拳道实战能力的考量，最后的技术应用则是对于如何使用技能进行对抗的测试。在这个过程中，我感受到了自己的技能程度和实战能力得到了提升，同时也发现了自己技术的不足之处。考核过程中，总是不能松懈，每一次都需要向自己的最高标准发起挑战。

## 第四段：考级心得（300字）

蓝带考级过程让我自我提高了不少，也深刻地认识到了自己的困难。当然，考级也有许多需要注意的细节。例如穿着要规范，保持干净整洁，听从裁判的安排，充分的准备和放松心态等等。在考试结束后，考官还会给出自己的评级，根据结果可以看出自己的优点和不足，并在后续的训练中加以纠正和改进。

## 第五段：结论（250字）

蓝带考级的过程不仅是对于技术的考验，更是对于个人的能力和毅力的考验，也是一个自我认识的过程。在考级结束后，我非常感慨，跆拳道这项运动让我们在训练中对身体、思维、情感、意志各个方面的综合能力都进行了训练。因此，我将继续坚持跆拳道的训练，并不断超越自我，提升自己的能力，这也是我一直身体力行的跆拳道的精神所在。