

## 我与跳绳

中山路小学五(5)班 柳超然

“生命在于运动”。我是一头快乐的小马驹,运动是我的生命!跳绳是我喜爱的运动。

一根绳,一双运动鞋,一块小小的场地,单独一个人,就可以开始这项全身性的有氧运动了!还记得刚开始学习跳绳,是在幼儿园,手腕不算太灵活的我,开始学习的过程真是举步维艰,眼看着同伴们个个都学会了跳绳,不服输的劲头涌上心头,我一定要突破!我如饥似渴地在家钻研跳绳方面的书籍,观看各种与跳绳有关的视频,留心观察跳绳高手的一举一动,不停地练习,绳子跳坏了几根,脚、手都磨出了老茧。“功夫不负有心人”,终于,我学会了跳绳。原来只能跳一两个的我,能一分钟连续跳240多个。然而,跳绳之路任重而道远,刚学会了跳绳中的单飞,体育老师又要求我们学习双飞跳绳,这对我来说无疑是一个巨大的挑战。我拜名师,苦练基本功——练习跳跃高度和加快甩臂速度,辛勤的汗水换来了跳绳技术的突飞猛进,现在的我,跳60个双飞已是轻而易举的事!在今后的日子里,我为自己定下了新的目标:“单脚正反双飞”。如今,跳绳已成为我生活中形影不离的好伙伴,我每天都练习跳绳两百个一组,至少跳五组,还和妈妈一比高下,跳绳让我的身体更轻盈,提高了我的免疫力,让我的思想得到了充分的休息与放松,在欢快的音乐声中,我越跳越快、越跳越高……

## 排球,对抗中找到乐趣

中山路小学五(4)班 毛然然

我爸爸是个超级排球迷,加上他有位极好的朋友是排球教练杨德龙叔叔。从我记事起,我经常被爸爸带到排球馆看球,在这样环境下长大的我,怎能不喜爱上排球呢?每当我听到郎平、冯坤、惠若琪、魏秋月等为国争光的球星的名字,就仿佛在电视上看到她们潇洒的身影,我也就心潮澎湃起来。

在我的再三恳求下,爸爸终于答应教我打排球。我跟爸爸驱车来到了我家附近的排球馆。爸爸指了指球网,“站那边去,接几个我发的球看看。”这有何难?小菜一碟!我模仿球星的模样,蹲下身子,双手抱拳前伸,爸爸发的一个球飞来了,我没接住;又一个球飞来了,我接过网了,可我也跌倒了,我的自信心受到了极大的挫伤。这时,杨德龙教练走上前拍了我的肩膀,“然然,学排球,得从基本功练起。”

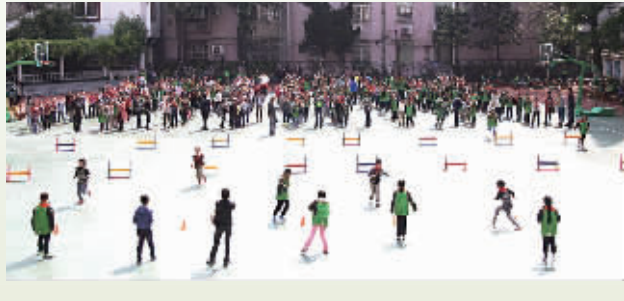
于是,杨教练教了我十指接球、双臂垫球两个基本动作。没一会儿,我就练得汗流浹背,手臂红肿了。我想,那些球星也是这样苦吗?杨教练像是看穿了我的心思。他对我说:“省队、国家队的球员每天的训练更苦,可没人叫苦。”我坐在旁边的凳子上休息了,只听杨教练对爸爸说:“小然然不仅个子长得高,而且弹跳也不错,更有一张像惠若琪那样的好看的面容,不打排球可惜了。”

我每个星期天上午,都来学打排球。杨教练对我严格要求,经

# 阳光体育运动 我参与我快乐

本版策划 吴永平 张凤春 图片由中山路小学提供

古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言:“如果你想变得睿智,跑步吧;如果你想健康,跑步吧;如果你想更加健美,跑步吧。”日前,中山路小学举行了首届“趣味运动会”。运动会采用“游园”形式,秉承“全员参与”的宗旨,



人人都成为运动场上的主角。围绕着此次运动盛会,孩子们纷纷拿起笔,参加了“我最喜爱的体育运动”的征文,收到了800多份稿件。同学们用稚嫩的笔触写出自己对体育运动的热爱,校园里掀起了阳光体育运动的热潮。(吴永平)

常给我“吃小灶”,让我累得够呛,还经常把老女排的“永不放弃、永不言败”精神灌输给我。我想,尽管以后我不一定能成为一个专业运动员,但是打排球不仅在对抗运动中产生乐趣,而且能增强自己的耐力和体力,还可以锻炼身体灵活性,也可使身心得到健康发展。

那天晚上,我梦见自己穿上了国家队的球衣,浑身好像洋溢着使不完的劲头,活跃地在球场上“背飞”扣网……

(指导老师 刘倩)

## 小小跳绳好处多

中山路小学四(7)班 蔡智清

运动是生活中必不可少的,而运动又有很多种类型:有体操,有游泳,有跑步,还有非常热门的球类运动……但我喜爱的,却是那普通的、甚至是不起眼的跳绳。

跳绳运动所用的器材,就是一根长短合适的绳子而已,不需要花很多钱。这种运动占地面积也小,几乎随时随地都能开展;参与的人数既可以单人也可以多人,运动效率高,是个老少皆宜的体育运动。跳绳容易学,有益健康,并且它不死板,可以让你怎么跳就怎么跳,充分发挥自己的想象力,跳出许多花样来,比如单脚跳、双飞跳、背飞跳等;还能训练你的身体协调性和耐力,真是益处多多呀!

跳绳给我们带来的健康真不少。比如,在饭前跳绳能增加食欲,促使我们营养更加均衡;跳绳能让你暂时忘却烦恼,不再忧郁;跳绳能甩掉身上多余的脂肪,可以作为一种减肥方法呢!我妈妈有段时间经常跳绳,她的体重就从54.5公斤直线下降到了52公斤。跳绳对人的心肺功能也大有好处,当你刚刚跳完一分钟的绳后,会感到十分痛快,这时,你的心脏跳动为一分钟120次左右。看来,要健康,跳绳就是一个很好、很简便的方法噢。

自从我会了跳绳,我一直坚持锻炼,现在,我最快一分钟能跳将近200个,最长的一次,我不间断连续跳了546个。跳绳,让我走出了烦恼的世界,变得阳光、活泼。它也让我从此爱上运动,不再是泡在书房里的小眼镜。生活因为运动而变得丰富多彩,少年因为运动而充满活力。我也要永远跟跳绳做一个好朋友!

## 踢毽子

中山路小学四(3)班 冷卓璇

有人喜欢打篮球,在篮球场上“叱咤风云”;有人喜欢跳绳,跳大绳、双摇、花结,花样百出。我最喜欢的体育运动可要数踢毽子了。

一开始,我没有毽子,看着一些同学踢毽子时开心的样子,我很羡慕,有一天放学回家后就缠着妈妈也给我买了一个毽子,然后就心急火燎地拉上妈妈下楼去踢。我先是让妈妈做示范,只见妈妈提起毽子往空中轻轻一抛,然后脚一起、一落、一起、一落……只见绿色的毽子在妈妈脚间飞舞,直看得我眼花缭乱。哇,妈妈踢了54个。于是我也迫不及待地拿起毽子踢了起来。咦,毽子好像在故意跟我作对似的,才在我脚上蹦了两下就调皮地“飞”到了一旁,妈妈说:“别泄气,来,眼睛看准毽子,对准它用脚的侧面去踢。”耶!我踢了五个!大突破啊!这下我更加信心满满了,又认真地踢了一次,怎么才4个,可我也不气馁,将毽子往空中一抛,一、二、三、四……啊!我一口气踢了8个!太好了!接下来,我又让妈妈帮我计时一分钟,“停!”“哈,48个!”我蹦起来叫道。接着,我又乘胜追击试着练了一会儿双脚交替踢,这才心满意足地跟妈妈回了家。

瞧,踢毽子是不是很有趣?你现在一定也有些跃跃欲试了吧?

## 我喜欢打乒乓球

中山路小学三(1)班 许哲文

我是个活泼可爱的小男孩,爱好运动,我爱在绿茵茵的球场上踢球,我爱在蓝湛湛的泳池里游泳,但我最爱的运动是打乒乓球。

我是三年级开始学习打乒乓球的,开始我只是觉得好玩,特别喜欢看白色的乒乓球在深蓝色的桌面上蹦跳,可一拿起球拍,面对爸爸发过来的旋球,我压根就接不住,我有点气馁。

在爸爸的帮助下,经过一学期的练习,我已经学会了好几种接球方法,并且能较好地运用到打球中。我还经常和爸爸一起在电视和电脑上看国内外的乒乓球比赛,我真佩服马琳等中国老队员,他们打得真好,能不断为国增光。我也非常佩服中国新一代的

乒乓球国手张继科、马龙等,他们已经是世界级超一流高手了。今年的2月份,我特别有幸和爸爸亲临现场观看了世界冠军齐聚的国球盛宴。看到小小的银球在空中划了一道优美的弧线,稳稳地落到台面上,双方队员时而搓,时而挑,时而扣,时而拉,让坐在看台上的我连连鼓掌。同时我暗下决心,学习乒乓健儿们顽强拼搏的精神。

我喜欢打乒乓球,因为它是中国的国球,它不仅锻炼了我的身体,更让我学到了运动赛场上挑战自我、勇夺第一的精神。

(指导老师 田萍)

## 跳绳给我带来的转变

中山路小学二(5)班 周润泽

我喜欢体育运动,比如踢足球、打羽毛球、跑步、骑自行车、跳绳等,其中我最喜欢的就是跳绳。跳绳是体育运动中最简单而最有效果的一项运动。一年级我参加校羽毛球队时,跳绳作为我们的基础训练每天必练40分钟。

每天清晨,太阳公公刚刚起床,我在小区的空地上拿着跳绳轻快地练习起来,“唰唰唰”绳子轻吻着大地妈妈,我随着它舞动的节拍轻轻的一上一下,轻盈得好像一片树叶。我一边跳一边数,一滴滴汗珠宛如珍珠一样不停地滑落我的额头。不一会儿,我就小脸通红,汗流浹背了。每天跳满250个,我就回家吃早饭了。就这样,日复一日,经过长期的锻炼,我的跳绳越来越熟练,现在我不仅仅会单摇、双摇,还学会了简单的花样跳绳。通过跳绳我不仅锻炼了自己的身体,还极大地锻炼了我的手臂肌肉,我现在字也写得比较漂亮了。跳绳还极大的提高了我的节奏感,我的竹笛老师经常夸奖我,音乐节奏感很好。我的身体协调性和灵敏度也得到了大大的提高,这些都是跳绳给我带来的转变,由此,我更加喜爱这项体育运动了。

现在,跳绳已经成为我生命中不可分割的一部分。我将长期坚持下去,并努力开发出更多种类的花式跳绳。

## 我是游泳班里的游泳冠军

中山路小学二(1)班 马靖涛

我最喜欢的体育运动就是游泳啦!

每年暑假,我总是一头扎在

碧蓝的水波里,清凉的水亲吻着我的全身,一圈圈波浪像在追着我做游戏,有趣极了!别看我现在在水里像条小鱼一样灵活,以前我可怕水呢!听妈妈说,我三岁第一次游泳时,一下水就吓得哇哇大叫!但是,每年夏天我都坚持去游泳,从爸爸拉着我游,到我自己套着游泳圈游,到去年我学会了蛙泳和自由泳,真是一步一个脚印啊!刚学蛙泳时,我非常害怕憋气,拿着浮板不愿放手。教练说,困难就像敌人,你弱它就强,战胜它,你就成功了!于是,我坚持天天游,每天和教练学习憋气、漂浮、换气的秘诀,经过一个暑假的刻苦训练,我不仅学会了蛙泳,还学会了自由泳,是游泳班里的游泳冠军呢!

我想我会一直坚持游泳,因为它不仅锻炼肺活量,强健我的身体,还让我明白了一个道理:在人生中,遇到什么困难都不能放弃,坚持下去,就能做得更好!

## 在风一般的速度中找到了乐趣

中山路小学四(8)班 巢可欣

我有一个十分喜爱的体育项目——跑步!

记得以前在幼儿园,我跑步很慢。老师对我们说:“大家分成四小组比赛跑步,每天评比一次,看看哪个小组最棒!”我一下子慌了,我可能给我们这组拖后腿。于是每次放学我都要在操场上练习,先练手臂摆动,再练跑步速度。

又是一次跑步比赛,随着老师的一声令下,我飞快地冲了出去,手臂迅速摆动,当跑完时,我惊奇地发现,以前比我跑得快的同学现在都比我慢了,从此我有了信心,更加抓紧练习,倒数第一、倒数第二、倒数第三……终于,我变成了班上跑步最快的人,我非常开心也非常自豪。人生第一次懂得了一分勤劳就有一分收获的意思。我还让妈妈买了秒表,每天都跑一下,看看能不能突破自我。

现在上小学了,有许多新的体育项目,但我仍然喜欢跑步。我喜欢那健步如飞的感觉,喜欢听耳边风的“呼呼”声,在风一般的速度中找到了乐趣。

## 我喜欢的体育运动

中山路小学三(7)班 孙睿晗

从一年级开始,我就爱上了跑步,每天几乎都能看到我跑步的身影。虽然我跑步没有两个体育委员跑得快,跑得好,但是我永远记住:坚持到底,就是胜利!

跑步,能带给我健康。就是因为跑步,所以我抵抗力特别强,很少生病。

跑步,能带给我快乐。就是因为跑步,所以每天都能看到我脸上挂满笑容,充满快乐。

跑步给我带来了许多好处。每天去跑一跑步,去感受太阳的温暖;每天去跑一跑步,去闻闻花草的芳香;每天去跑一跑步,去倾听同学们的笑声;每天去跑一跑步,去聆听小鸟的歌声。

如果你想快乐,跑步吧!如果你想幸福,跑步吧!朋友们,老师们,让我们用跑步丰富每一天!

(指导教师 张怡)