



## 无数个 跌倒和爬起 助我

## “百折不屈”

鄞州蓝青小学302班  
郑宇晟(证号1002739)  
指导老师 金晶

我叫郑宇晟,是一名跆拳道小子。我的个子不高,瘦瘦的,但我的力气很大,身体也很棒,这多亏了我常年练习跆拳道。

我是从幼儿园中班开始练习跆拳道的,到今年已经是第五个年头了,期间我一直一如既往地坚持着。能够练习跆拳道,我觉得特别幸运,而能够这么多年坚持训练,我觉得特别自豪。在练习的过程中,我收获了很多。

记得去年,我第一次参加跆拳道实战比赛,对手是非常厉害的骑士盾,每一场我都打得好累。每次下场我都会抱着妈妈痛哭,有时候因为失败感到委屈,有时候因为胜利感到激动。每一次,妈妈都会用她的眼神和拥抱给我力量,告诉我,只要努力坚持,就一定会收获。最终,我得了一枚铜牌和一枚银牌,但最让我高兴的是教练对我说的话,他说在我身上看到了跆拳道“百折不屈”的精神。

经历了无数个体能训练和实战演练,无数个跌倒和爬起,还有那流不完的汗水和泪水,如今的我变得越来越勇敢,也越来越坚强。

“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”,跆拳道的精神内涵早已印刻在我的心里,体现在我的生活和学习中。

暑假我就要考红黑带了,我正为此努力地训练着,预祝我心事成吧!

