

磨炼意志 战胜自己方能取得成功

微光成炬,向光而行,我们是宁波鄞州新蓝青学校的402萤火中队,一个无畏风雨,勇于超越自我的集体。学习上的奋进,让我们在知识的海洋中劈波斩浪;运动上的坚持,让我们能在漫漫征途中征服一座座高峰。充满着磨炼与对抗的运动,使我们更加勇敢自信,顽强坚韧。未来,不畏道阻且长,只顾风雨兼程,逐梦想!

跑步

俞哲轩(证号2304217)

说起我为何热爱跑步,还有一段历程呢!

有一天,我看到爸爸正在观看奥运会的现场直播。我好奇地凑上去,看到运动员们在运动场上奔跑,挥洒汗水。我很崇拜这些运动健将们,也想试一试,于是便到小区里去跑步。这一跑,我发现这种突破自我的运动很棒,但我之前为什么没有感受到呢?思考一番,我恍然大悟——以往我是被要求,自主性不足,而现在是真正感兴趣,自己选择的,所以才会感到如此的快乐与舒适。

从那以后,我便深深爱上了跑步。有时候跑步给我一种宁静的感觉,仿佛世界上只剩下了我一个人,连自己的呼吸声都听得一清二楚。而有时候,我却感到时间的加速,好像置身于一个漩涡之中。这时的我,忽略了外界的所有,眼里只有目标和终点,那些往日的风吹雨打,那些摔倒和疼痛都被我置之度外。跑步仿佛成了我的朋友,在我伤心时,它能鼓励我;在我开心时,它带给我更多的快乐。

跑步如同人生,自由选择,勇往直前,希望我们每一个人,在跑步的時刻里,都能收获前行路上的勇敢和喜悦。

我爱拳击

汪奕希(证号2304210)

我的课余活动丰富多彩,画画、游泳、看书等。但是我最喜欢的还是拳击。

拳击是一项非常好的有氧运动。它不仅可以强身健体,还可以提高反应能力和自我保护能力等。

还记得五岁那年爸爸第一次带我去拳馆,懵懂的我开启了拳击学习之路,从基本的体能、步伐,到后来的刺拳、勾拳、交叉拳、沙包练习、实战训练等。通过不断地练习,渐渐地,我深深地爱上了拳击这项充满力量与挑战的运动。

直到现在,每个周末我都会去拳馆练习。在做完一套热身运动后,我便戴上拳套,站好格斗式,与教练实战切磋起来。我集中注意力,双眼紧盯着对方,找准出击的时机。我挥出了一记长拳,但被教练漂亮地闪躲过去。我又快速移动步伐,周旋在教练附近,一边不断闪躲,一边寻找时机继续出击。没多久我便大汗淋漓,气喘吁吁。拳击比赛不仅需要力量技巧,还要有足够的体力支撑,看来我还要继续加强锻炼啊。

我热爱拳击,它不仅让我拥有了健康强壮的体魄,还提高了我的反应能力和专注力,让我变得更加自信,并且懂得面对困难要勇敢而不是退缩逃避。

我爱游泳

单健锴(证号2304199)

妈妈希望我多运动,于是在暑假给我报了个游泳课。

原本我就是个旱鸭子,甚至洗头时水碰到眼睛都无法忍受。所以游泳对我来说,不仅是一项运动,更是一次挑战。

怕什么来什么,教练给我上的第一节课,就是入水憋气。刚开始我不敢,在教练的指导和强制要求下,我硬着头皮憋了一会儿,就迫不及待地出水了,心跳快得几乎要跳出喉咙。渐渐的,一秒、两秒……我憋气的时间渐渐拉长,对于水的恐惧也慢慢减少了。第二节课就是学习让身体漂浮起来,我学着教练的样子,双手扶着泳池边缘,头向后仰,腿伸直。神奇的是,我真的浮起来了,感觉身体轻飘飘的,如同在云端,好舒服!趁热打铁,第三节课开始学习游泳的基础姿势——收翻腿,我像青蛙一样收腿蹬腿,然后借助浮板,开始在泳道里来回地游。接下来的几节课,我可以脱离浮板,配合手部动作,像一只快乐的小青蛙一样,欢快地在泳池里游来游去了!

现在我不但不怕水,而且还爱上了游泳呢!

“悦”动篮球

张龙文(证号2304221)

一位小伙子在篮球场上飞奔,只见他左突右闪,一路带着球来到高高的篮筐下,丝毫不拖泥带水,连贯的三步上篮,进球喽!你知道那个灵活又帅气的小伙子是谁吗?那还用问,当然是我啦!

我为什么喜欢打篮球呢?小时候有一次我跟姥爷一起看电视,电视上在转播篮球比赛。选手们在场上你追我赶,球在空中被抛来抛去,大家都势在必得,竞争十分激烈。突然,一个队员飞身上球,手腕一翻,球在空中划出一道完美的抛物线,进了。观众席顿时掌声如雷。我很是羡慕,不禁对这个“神奇”的球产生了兴趣。从那以后,我每天都缠着姥爷教我打篮球,妈妈还给我报了培训班。从一开始运球都断断续续,到投篮百发百中,再到打比赛时智谋过人,都是我努力的成果。

想要把篮球打好,首先球技要高超,所以我苦练运球、投篮、传球、防守以及走位、过人、抢断……但你以为自己本领高超就可以赢得比赛吗?当然不是,篮球是一项团体运动,每位队友之间要相互配合。如传球要积极,在重重包围中要尽快把球传给占据优势方位的队友;防守时,队友防漏了要及时补防;当队友过人困难时,要及时帮队友挡拆,助力队友突破上篮……这样才有机会在比赛中获胜。

通过打篮球,我不仅锻炼了身体,还懂得了队友之间要相互配合、相互信任。我喜欢打篮球!

“泳”动我心

饶芷歆(证号2304203)

“知了——知了——”一声声蝉鸣回荡在我耳边,火辣辣的太阳无情地烘烤着大地,即使嘴里含着冰棍也让我烦闷不已。可一到游泳馆,我便如鱼得水。

“扑通!哗啦啦——”入水的那一瞬间,所有的烦躁、闷热统统无影无踪,一股清泉涌上我的心头,令我如释重负,轻快极了!

我犹如一条灵活的小鱼,钻进水中猛转了几个圈,溅起一片水花;又使劲儿一蹬墙壁,“呼”,感觉水在拥抱我。我躺在水面上,阳光洒进来,是那么柔和温暖,所有的烦恼全被抛到九霄云外。我第一次想:夏,请你放慢脚步。

原来夏天,还是很值得留念的;原来快乐,其实就在你的眼前。

时间如流水,不为谁而停下。多少个夏天,多少次游泳,多少次快乐?啊,数不清,永远数不清。它是无限的。未来的我呀,请你永远热爱它,永远记住它的快乐!

我最爱的运动——篮球

蔡泽熙(证号2304194)

记得妈妈第一次带我去篮球场,看到教练长得又高又壮,我差点惊掉了下巴,怎么有人长得这么高呀?教练告诉我,打篮球不仅可以帮我强身健体,而且能让我长高。从此我就特别钟爱于篮球。

不知不觉,我打篮球已经有四年了。我学到了丰富多样的篮球技巧,例如带球过人、三二联防、三步上篮、体前变向等。这些技巧让我的进攻如虎添翼,让我的防守固若金汤。其中,我最擅长的是三二联防。前面站三个人防守,后面站两个人防守,这个站位阵容非常帅气,又可以有效地防止对手的进攻。

熟练了这些技能后,我参加了很多比赛。当我们对抗中意球队时,我们采用了三二联防,队友之间默契配合,以20:0大胜对手,真是大快人心啊!篮球运动让我学习到团队合作的可贵和顶住压力不放弃的拼搏精神。

篮球是我最爱的运动。和队友们一起打篮球,是我最开心的时光!

跑步让我学会坚持

任依媛(证号2304204)

常常听老师说运动有许多好处,可以强身健体,释放压力,还能长高,我自己也深有体会。在众多的体育项目中,如果你要问我最喜欢哪一种运动,我会毫不犹豫地說:“跑步。”

每当我在跑道上奔跑时,能感受到迎面而来的风,吹到我的脸上,再从耳边呼啸而过,好像把

我所有的烦恼都带走了!记得有一次,我参加了400米的跑步比赛。一开始起跑,我因为失误落在了最后一名,心里十分着急。但当听到跑道旁同学们为我加油的呐喊声时,我心里又充满了力量。我挥动着双臂,迈大步子,奋起直追,超越了一个个对手,最终冲向终点,获得了冠军。

那次比赛,让我更喜欢跑步了。因为跑步不仅让我拥有一个健康的身体,更让我学会了坚持!

跳绳乐趣多

罗湛然(证号2330531)

每个人都有自己喜欢的运动。而我最喜欢简单却不失乐趣的跳绳。

还记得刚开始学习跳绳的时候,每一次我都跳得很高,落地的声音也特别大,一分钟只能跳几个。有时绳子过去了脚还没跳起来,有时脚跳起来了绳子又没甩过去,最苦恼的要数不小心被绳子甩到脸,疼得我哇哇直叫。

后来,通过老师的指导,我逐渐掌握了跳绳的技巧。双手握住绳子的两端,把绳子放到脚跟处,甩绳子要注意速度,绳子甩过时,双脚不用跳得很高,轻轻落地就行。经过日复一日的不懈努力,我从一分钟只能跳十几个到现在一分钟能跳近200个。当我第一次跳到200个的时候,兴奋得像只小兔子一样蹦蹦跳跳,真是天道酬勤哇!

学会了跳绳,课余我还了解了许多花式跳绳,有侧打、交叉、直摇、敬礼、反背叉腰等,尽管学着很难,但是在这不断尝试的过程中,我体会到了无穷的乐趣!

我喜欢跳绳!

我最喜欢的运动——高尔夫

余乐(证号2304216)

我参加的运动有很多,比如:足球、网球、跑步……但我最喜欢的运动是高尔夫。

几乎每周,我都会去打高尔夫。记得一开始教练教我切杆,切杆要求我对于距离有很强的控制力,这是多么大的挑战啊,更别提提长杆还要有强大的握力。可是,越有难度,越能激起我的兴趣,下了课我还意犹未尽。

随着练习的增多,我的技术也有了很大的进步,终于,教练带我下场了。这天,我第一次知道了整个球场有十八洞,也了解了高尔夫的一些基本礼仪。一场比赛下来,尽管腰酸背痛,但新奇的体验和巨大的收获,让我依然十分开心。

高尔夫就像一本书,教会了我摆平心态,时刻保持注意力集中。它不像其他运动,有明确的对手,它所需的心力、握力、耐力,都需要在球场上一次次磨炼,让我明白,只有战胜自己才能取得成功。我喜欢高尔夫!