

## 热血少年

# “武”力全开

海曙外国语学校三江口校区505班  
杨安杰(证号2460444)  
指导老师 唐奇卿

在这个绚丽多彩的世界里,我像一颗好奇的小种子,深深扎根于传统武术的沃土。武术犹如一幅流动的山水画,我游历其中,感悟着生命的韵律与自然的和谐。

早上,朝阳初升,晨曦穿透薄雾,空气中夹杂着茵茵草地的清香,一群精神矍铄的爷爷奶奶们身着白色太极服,在悠扬的音乐中气定神闲,舒缓流畅地“起、沉、转、合”,而我,就是他们中最小的身影。

起初,我是依葫芦画瓢,很多动作不到位,呼吸和意念也没办法领会。但是我学习拳法是最快的,总能得到长辈们毫不吝啬的夸赞。就是在这样温暖又自由的环境中,我学会了八段锦、六字诀、易筋经、杨氏二十四式等健身武术。后来,听外公指导多了,渐渐有了一些概念,甚至还成了“小助教”,把学习心得深入浅出地分享给新学员。

八段锦是我学习研究最深的健身气功,八式各有千秋,都有利于拉伸筋骨、疏通经络、调理脏腑。我还录制了一套八段锦动作正面示范、镜面示范和每个动作讲解的视频,发到社交媒体上,得到了许多正向反馈,这让我备受鼓舞!

今年6月,我新学了一套太极功夫扇。最开始,我连扇子都握不稳,经常一展扇,“咣当”就掉地上了。看着路过的行人投来异样的眼光,我尴尬得脸涨得通红。但当听到令人热血沸腾的背景音乐《中国功夫》响起时,我突然意识到:我可以不是尴尬,

## 趣少年

是兴奋;我不是羞红了脸,而是热血少年!

于是我沉下心,每天学三至五个招式,积累到第三天,我可以跟着把第一段落顺利打下来了。这时,我有了小小的成就感,心想:不急不躁,努力终有回报!接下来,我像打开了任督二脉一样,一天比一天学得多。很快,在第七天时,我已经

把五十二式都学会了。每到“白鹤亮翅”“坐马观花”“雏燕凌空”等招式展扇时,那划破长空的“唰”的声音,令人振奋。每次练完,我都觉得自己像个充满电的小超人,活力满满!

回首过去,我与武术结缘已数个春秋。它见证了我的成长与蜕变,也为我带来了无尽的欢乐。

### 童话故事

#### 井底蛙游天下

宁波前湾新区滨海小学604班  
程熙航(证号2403329)  
指导老师 卓钊

有一年梅雨季节,大雨倾盆,井水暴涨,把青蛙送出了那口深井。

他漫无目的地走着,不知不觉走进了一栋高楼里,被电梯送到了顶楼。青蛙一眼望去,原本窄小的世界变得辽阔无边、一望无际。“哇,外面的世界原来这么大,比井底看到的大1万倍不止!我要去看看这个世界到底有多大。”说罢,青蛙又下了楼,朝城市的尽头走去。

青蛙一直走,走到了海边。太阳快要落山了,阳光由金黄色变为橙红色,把天上的云烧得通红。看着这一望无际的大海,吹着这轻柔的海风,青蛙不禁感叹:“原来外面的世界这么神奇,和我想的完全不一样。”这时,一只螃蟹说道:“是呀,你不应该低估任何事物,应该勇敢去探索。”

一波海浪把青蛙带了进去,他随着洋流而去,看见了更大的世界……

#### 新龟兔赛跑

慈溪市观海卫镇卫前小学505班  
孙怡萱(证号2402579)  
指导老师 杨丽婷

转眼间,一年一度的动物王国运动会又到了,兔子和乌龟都报名参加比赛了,于是它们又成了对手。

比赛开始了!兔子反应快极了,嗖的一声就跑得无影无踪了。乌龟爬着爬着,突然看见兔子的身影。它想:兔子怎么停下来了?它过去一看,发现兔子正直勾勾地盯着一条大河发愣。乌龟心想:老师说过,做好事永远不会错,我就帮兔子一把吧!于是它对兔子说:“这条河太深了,我背你过河吧!”等兔子坐稳了,乌龟便不慌不忙地走到水里,安全地过了河。

兔子感动极了,它对乌龟说:“我们一起跑吧!”乌龟同意了。它们一起跑了起来。跑着跑着,突然乌龟“哇”的一声,停了下来,原来前面有一大片泥浆地,乌龟过不去。这时,兔子发话了:“你爬到我背上来吧!”看着兔子脸上坚定的神情,乌龟听话地爬了上来。兔子闭上眼睛往前跳去。成功了!它们又跑了一小段路,就到终点了。

金灿灿的丝带都挂到了兔子和乌龟身上。这次,它们互相帮助,都成了冠军。通过这次比赛,它们明白了:比赛的输赢不重要,重要的是大家的友谊!

#### 坚持就是胜利

高新区实验学校翔云校区305班  
姜思羽(证号2400585)  
指导老师 杨雨薇

一天,天气晴朗,小花狗和好朋友小兔子、小花猫、小公鸡一块儿去爬山。

到了山脚下,小公鸡一看山那么高,害怕地离开了,只剩下了小花狗、小花猫和小兔子。上山没多久,小兔子和小花猫就气喘吁吁地坐下了,但小花狗咬牙坚持着,拼尽全力地往上爬。它心想:我一定得坚持住呀!一定要得第一名。它边想边拼尽全力地往上爬。最终它得了第一名,高兴地跳了起来,大家都夸奖它是个坚持不懈的乖孩子!

这个故事告诉我们,不管做什么事都不要放弃,必须坚持去完成它。