

挥洒汗水展风采，拼搏赛场不惧难。青春正当时，活力无极限，锻炼才有好身体，运动才能久健康。本周我们一起来欣赏以下几位同学的运动历程，看看他们为我们带来的一场精彩纷呈的搏击大赛。

爱拼才会赢 查一一

学校：安庆市太湖县新城小学五（1）班

竞技体育的目标是“更快、更好、更高”。我的爸妈都从事体育教练的职业，所以，从小我就肩负着“勇夺第一”的使命，于是我有了查一一这个名字。

3岁起，我就开始跟着妈妈走上训练场，6岁那年参加了安徽省第一届大众跆拳道“品势”锦标赛。接下来，我对跆拳道的热爱就一发而不可收了，跆拳道一直伴着我成长，这过程漫长而又有趣。我日复一日，不断练习着重复的动作，枯燥单调，但每次练习都有进步。有时，我会因为学不会第三套双节棍的动作而着急；有时会因为压腿而疼得龇牙咧嘴；有时因为实战中使用一记漂亮的转身后踢，得到满堂喝彩而暗自开心一整天！所以，每到周末都期待着那70分钟的一节课，期待着动感十足的跆拳舞、威风帅气的双节棍、精彩刺激的实战对抗，更期待那些快乐有趣的小游戏……

随着时间的推移，我的力量越来越强，级别也越来越高，现在我已经“红黑带”，再往上就要升“黑带一段”了！在这期间，每年我都会参加省、市举办的各种跆拳道大赛，乃至全国的邀请赛，并拿过很多省、市比赛第一名、第二名奖项。最难打的应该就数省比赛了，不管是品势比赛还是竞技比赛，每个级别的选手都很强，分数往往只差零点零几分；竞技比赛更加激烈和残酷，哪怕有几次挂彩，我也一直在坚持，凭着决不放弃的信念拼到最后一秒。比赛就会有输赢，赢了要懂得谦虚，戒骄戒躁；输了就好好总结，好好训练，争取下一次赢回来。胜不骄，败不馁，爱拼才会赢！这就是我练跆拳道收获的最好的礼物！

指导老师 聂轶才

我的“跆舞”之路

路智凯

学校：合肥市青年路小学银杏苑校区二（17）班

幼儿园中班时，学校来了一位高冷的大哥哥，身穿一身白裤白褂，腰间系着黑色腰带，像一位侠客。他为大家展示了一套拳法和腿法，别提多帅了！老师说他是跆拳道教练，有喜欢跆拳道的小朋友可以报名上课。我回家就缠着妈妈给我报了名。

可是练跆拳道真不是我看到的那么简单！基本的扎马步，我腿发抖；冲拳练习，我胳膊酸；跑几圈，肚子疼！难受的我眼泪直打转。后来我咬牙完成了基本动作。寒来暑往，我吃过晚饭在楼下练，在公园练，在床上练拉伸，在房间里不厌其烦地重复腿法和拳法……并获得了“坚持之星”奖状。

转眼幼儿园毕业了，我是唯一跟随教练去了正规跆拳道馆训练的学员。在道馆里，我遇见好多师哥师姐们，他们个个英姿飒爽。那年我迎来了考级，并且一次通过，教练庄严地为我系上一条白色腰带！在考试的过程中，很好地训练了我的受挫能力，提前懂得失败是成功之母，明白生活中不是每一件事情都是顺着自己心意的。

现在我是蓝红带师兄了，在道馆里教练安排我为师弟们打示范动作，收了不少徒弟。横叉、竖叉都是一字马，往返跑也是同色带中速度最快的。获得了“功夫之星”奖状。跆拳道低级别和高级别的练习内容不同，腰带颜色也不同。想比别人出色，必须依靠自己的努力，做得比别人更优秀。

黑色腰带是我的目标，往后的练习会越来越难，更是心理上的锻炼，那是我前进的目标，达成目标的过程就是我付出努力的过程。少年强，则国强，只有健康的体魄，才能跋涉千里。是跆拳道让我爱上了运动，懂得了坚持！

永恒的奋斗旋律

叶涛

学校：安庆市迎江区人民路小学碧桂园校区四（7）班

我小时候体质不好，上幼儿园的时候经常生病。一次偶然的机会，在跆拳道训练班上了一节课，就这样开始了我的跆拳道生涯。

跆拳道给我的第一印象就是招式厉害，动作很酷。接下来训练就是踢腿、下叉、蛙跳、鸭子步……在这训练的日子里，我抱怨过，愤恨过，流泪过，但我都坚持过来了。在教练的严格训练下，我的跆拳道技艺也日益见长，这让我开始真正地对跆拳道产生了兴趣。

通过六年多的学习，我的体质不断增强，意志也得到了磨炼，让我懂得了礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈的跆拳道精神。

记得去年暑假，我被教练选中到黄山市参加跆拳道比赛。那段时间教练对我们做了魔鬼式训练。身上的汗水夹杂着泪水顺着脸颊、脊梁和胳膊“吧嗒吧嗒”往下掉。妈妈问我能够坚持下来的原因是什么，我思考了一下：“坚持去做自己热爱的事情，这种感觉很酷！”

到了黄山，我看到了好多参赛者时哭时笑，顿时心里好紧张。很快就轮到我了，监考官叫到了我的名字，从这时候开始，我的心忐忑不安，害怕自己会输掉比赛。但很快，我迅速调整状态，勇敢地面对挑战。第一局我以第一名的成绩进了总决赛，心里特别开心。这样的开局，增强了我的自信心。可是到了总决赛，我打错了一个动作，最终以第三名的成绩赢得了这场比赛，虽然是第三名，可是心里还是特别激动。

经过这次比赛，我吸取了教训，后来也获得了不少荣誉证书和奖牌：2018年安庆市第二届武状元比赛获得了一枚银牌，一枚铜牌。2019年黄山市跆拳道比赛获得铜牌一枚，安庆市第三届武状元比赛获得银牌一枚，铜牌两枚。在2020年安庆市第四届武状元比赛获得金牌一枚。

跆拳道让我燃起了向上的勇气，给予我奋斗的力量。奋斗的滋味，是苦中有甜，甜中带乐。只有品尝过奋斗的滋味，我们才能体会人生的珍贵。奋斗是一种永恒的旋律，它会在我的人生道路上一直与我相伴，我会带着这种精神勇往直前！