

篮球场上,挥洒汗水

网络时代,手机、电脑成为人们不可或缺的东西,越来越多的人成为了低头一族,去哪里都离不开手机。

为了让小记者们了解运动的好处,不成为新的低头一族,2月19日下午,本刊邀请了哈林秀王国际英语篮球训练营的中教,向小记者们传授打篮球的技能,让小记者们在篮球场上肆意的挥洒汗水,轻松体验一下篮球的乐趣。

篮球场上,教练们先是向小记者介绍了运动的好处和做了一些准备运动,演示了篮

球的运球方式,在小记者们自己动手的时候指出小记者运球中的错误。一位小记者说:“老师,我的大腿内部的筋好像有点拉伤了。”“你这是动作不标准引起的。所以运动的时候动作一定要标准,要不然很容易受伤的。”教练看了一下,说道。

在知识问答中,教练们提问了在运动时候提到的要点,小记者们积极回答,回答对的时候还能得到小礼品,让同学们在休息的同时还巩固了学到的新知识。 谢晨洁



小记者习作选登

学习打篮球

星期天,我去学习了打篮球。

活动开始了!首先,要做热身运动。李教练教了我们几个热身的动作。第一个:先高抬腿,往前走一步,指尖碰腿内侧的地板,再碰另一边的地板。第二个动作是:两脚打开,与肩同宽,再蹲下,全力向上跳,脚尖先落地。

然后就是运球了!第一个运球方式:重心下降,半蹲,运球时不能超过膝关节,左手要护球,头要抬起来。第二个运球方式:右手

把球拨向左边,再拨回来。这个就有点儿难了,我在练习的时候球老是掉。第三个运球方式跟前面的差不多,只不过前后而已。最后一个最难:右手把球带过膝关节,注意不能高过膝关节,左手接住,然后反一反。这次我练习的时候,不用说了,肯定老是掉。我右手带过去,左手没接住;我左手带过去,右手也没接到。唉!

这次活动,让我知道了:生命在于运动。
湖滨小学504 黄静萱

难忘的篮球训练课

怀着激动的心情,背上书包,迈着步伐,我来到了湘师附小,参加钱江晚报江南中心的小记者活动。

此次小记者活动是篮球训练,我一直钟爱着篮球,得知有这样的活动,我当然要参加了,而且这是我第一次在室内打篮球,我万分激动。

站在我面前的是两位身材高大的教练,一位叫李教练,性格温和,另一位叫陈教练,有点儿高冷。他们做完自我介绍,就进入了训练。

首先是热身运动,李教练说明了热身运动的要求。随着一声哨响,我向上慢慢迈起大步,接着往前跨,身体保持直立,等到做好像弓步压腿的姿势时,双手摸地,然后向上升起,呈半弧状摸向另一侧地面,然后向前继续重复动作。我总是左摇右摆,保持不了平衡,我感觉有点腰酸背痛。

热身运动做完,接下来是运球练习。陈教练说:“想要运好球,就要知道怎么运球。首先五指张开,手心必须空出来,不是拍皮球,要用手腕发力,知道了没有?”“知道了!”大家异口同声地说道。“接下来,练习低运球,在运球过程中,球不能超过膝盖,另一只手张开,用来保护球,听懂了吗?”大家都点点头。

一声哨下,我充满干劲地运着球,我弯着腰,手快速地拍打着篮球,另一只手架在另一边,显得有点僵硬。这球好像跟我作对似的,我想它低点,却反而拍高了,终于高度控制好了,它又不安分起来,总想逃离我的“魔爪”,我越想控制它,它越“淘气”,我有点儿烦躁。我咬着牙,终于运到了终点。我的手和背酸得不行,我就像一只煮熟的龙虾一样,弯着腰。

不知不觉,两个小时很快就过去了,我们准备回家了。尽管很累,但是这次篮球训练给我留下了难忘的印象。河上镇中 瞿棋陶

打篮球不累的秘诀

今天是一个阳光明媚的日子,多么适合户外运动啊!我们钱江晚报江南中心的小记者们参加了哈林篮球培训的活动。我心里可高兴了!心想着等等要好好学学怎么打篮球!

到了学校篮球场一看,好多小记者已经在学习打篮球了,有的在运球,有的在拍球,有的在投篮,可认真了!我看着我手痒痒,也迫不及待地加入其中。

上课了。我们跟着老师先做了预备动作,下腰,做操。简单的几个动作,却让我们的身体得到了充分的舒展,运动时也就不容易受伤了。紧接着,老师教我们如何左右拍

球。不一会儿,我们就练得上气不接下气了。休息了片刻,老师又马不停蹄地教我们怎样前后运球,还和我们讲了如何做才能把篮球打得更好,更要求我们多运动,增强体质。运动后,老师强调了打篮球后不应该马上休息,应该再适当走动一下。

活动最后,大家都已经累得直喘气了。老师摇了摇头问我们,你们知道打篮球不累的秘诀吗?那就是,多打篮球!

这次的小记者活动太有意义了,在大家依依不舍的道别声中,活动圆满结束!
湘湖师范附属小学 204 祝云超

我的篮球第一课

每当听到“篮球”两个字时,我就很激动、很兴奋。你一定想知道我为什么会兴奋和激动吧?哈哈,因为我对篮球的各种动作和姿势还不是很了解。

于是,我怀着激动和好奇的心情,来到了这堂篮球学习课。

上课开始了。教练先给我们讲解了篮球的历史,篮球发源地在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市,篮球是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市基督教青年会训练学校体育教师J.奈史密斯博

士创造的。教练还给我们讲解了三分线,还球赛的各种规则。

接下来是重点。教练教了我们各种篮球基本动作和姿势,还有篮球运动后要怎么休息。我学着教练的动作在场地慢慢地练习。有些动作看起来很简单,但真正做起来却很难。我一步一步慢慢地学会了。

时间一分一秒的过去,一堂篮球课就这样开心地过去了。这节课让我学到了不少篮球知识。

湖滨小学203班 徐博超

有趣的篮球训练

2月19日下午,我们小记者来到湘师附小,在室内篮球场进行“哈林秀王”篮球训练活动。

来到训练场地,我们拿着球开心地玩来玩去。教练吹响了哨子,大伙儿站在了一起。教练简单地自我介绍了一下,就教我们热身运动和运球。最有趣的是蹲下起跳快速跑的热身运动,教练一次吹哨,我们都要做出规定的动作。我们一会儿像青蛙一样蹲下,一会儿像小海豚一样跳起来,一会儿又像猎豹一样冲出去,刺激极了!后来,教练又教我们运球,他让

我们单手练习运球,先前后再左右。虽然我年纪小,但因为我们学校有篮球操,所以我运球很厉害,篮球可听我的指挥啦!

活动快结束了,教练和我们小记者进行了问题互动,让人兴奋的是,答对还有奖品呢!教练就像亲切的大哥哥,让我们了解了篮球的知识,懂得了运动对我们身体的益处,还教我们如何保护自己,我听得都忘记了时间。

这样的小记者活动真是太好玩了!
湘师附小202班 陈彦钦

事上无难事,只怕有心人

2017年2月19日,我们钱江晚报江南中心小记者们在湘师附小参加了哈林篮球的培训课。这次培训课不仅让我了解了篮球的基本要点,学会了基本的技巧,同时还让我知道了任何事情都是相通的。

热身运动开始了,教练让我们先跨右腿,左腿向后伸直,然后双手向上伸直先向内部弯下碰地再往外;然后左腿向前跨,右腿向后伸直然后双手向上伸直先向内部弯下碰地再往外……以此类推向前跨。当我们做完这些动作时,教练说:“这项动作是在拉筋,如果做得不对就会隐隐作痛。”这不正像生活中没打好基础的后果吗?

热身运动结束了,我们便开始了运球的练习。教练告诉我们运球要注意身体的协调能力。我们开始运球,开始时我们困难重重,反复练习后,总算比以前好多了。这也告诉我们,世上无难事,只怕有心人。湖滨小学504 柯岚