

跟我们一起快乐的学习自由搏击吧

钱旭群 整理

为了让孩子们走近自由搏击感受它的魅力,也为了丰富孩子们的课外文体生活,本刊推出研学活动系列之“我是中华小英雄”。4月15日早上,本刊小记者团兴致勃勃地来到本区格斗勇士搏击俱乐部参加了这次生动的体验活动。



搏击,我行

富春二小 四(3)班 郑昊

星期六上午,我如约而至来到了——格斗勇士,搏击俱乐部。我一直怀着激动的心情准备大干一场。

随着教练地一声哨响,我们大家站好了队,开始做一系列的热身运动:有各种踢腿,有跑步,当然也少不了疼痛难忍的压腿。热身运动过后,我们个个汗流浹背。

过了一会儿,教练给我们分了组。我穿上护具,想:这不是很简单嘛,冲着那几个

得分点打不就行了嘛,真是小菜一碟,用小拇指就能应战了。当我走上擂台,自信满满,觉得我就是擂台王。

我的第一个对手身形瘦小,根本就不是我这种高个子的对手,这样,我三下五除二就轻松打赢了他。第二个对手与我身高相差无几,体重也差不多,似乎很难打赢。我们刚较量几个回合,就察觉果然如此,不像第一个对手那样力度轻,打得低,但我在一瞬间爆发了,使出猛虎下山的力气,朝他的脸

上使劲打。最后,居然被我打出鼻血,他又被我“KO”了,我再度获胜。

经过前两次的胜利,我似乎不把第三个对手放在眼里了,想:唉,这么容易,陪他玩玩吧!果然不出我所料,刚上场打了几个回合,他就扭了脚,我也无可奈何。

不仅仅这些,教练还与我们讲了许多关于俱乐部和搏击的相关知识,我牢记在心,并带着今天的收获,开心地回家了。

今天真让我回味无穷!

认识自由搏击

富春七小 二(2)班 商宸轩

今天,我们《钱江晚报·富阳生活》的小记者要去练习自由搏击,当一回“中华小英雄”。其实对于什么是自由搏击,我一点概念都没有,因为到目前为止我只听说过跆拳道。刚刚到俱乐部的时候,这里空间很宽大,地上铺着爬爬垫,后来我才知道是因为练习的时候需要赤脚才铺的垫子。

教练来了,只见他高大威武,衣服上还有一只凶猛的老虎。瞬间大家都安静下来并且开始认真听课。教练先让我们高抬腿,然后再跑步。终于,轮到我了。高抬腿之后,要进

行二人对抗。我的对手是一个四五年级的的大姐姐。第一次我认为大姐姐耍赖,我输了,在输了三次之后我意识到我们之间有差距。我想我需要多多的体能训练,这样就能在以后赢过这个大姐姐了。

之后教练让我们中场休息了。这次是真正的搏击训练。教练耐心的教我们动作,要把手放在下巴下面,然后出左手,然后再换手。还有一个动作是两只手都出,而且先出左手再出右手。

我默默地把这些动作都记在脑子里。在

我以为要1对1对决的时候,教练又让我们休息了。休息完之后是练习一字马。只听到整个俱乐部都是“嗷嗷”的惨叫声。我忍着痛也不能完全劈到底。原来今天就是让我们知道正式搏击之前的基础动作。只有基础打扎实了,才会有好的动作,好的体力。

通过这次学习,让我知道了自由搏击的魅力。我们学习任何武术都不是为了打架,显示自己有多厉害,是为了防身,强身健体才是关键。匆忙中,我们结束了课程,我开始期待下一次的搏击之行。

小记者化身文明交通“小卫士”

何青洋 整理

为积极应区委、区政府城乡环境大提升决策部署,落实“三看四态促转型打造铁军排头兵”工作要求,《钱江晚报·富阳生活》联手交通运输局开展了一场以“最美交通、倡导最美行为”为主题的志愿者活动。本次活动中,可爱的小记者们化身文明交通“小卫士”来到永昌镇和万市镇公路站点进行志愿者宣传并近距离慰问了公路养护人员。

文明交通,让城市更美好

富春七小 二(7)班 彭湘宁

4月21日上午,《钱江晚报·富阳生活》联合本区交通运输管理局组织了一次有意义的活动——“打造最美交通,倡导最美行为”,作为小记者的我义不容辞地报名参加。

一大早,我早早地起了床,兴高采烈地和爸爸来到了集合地点,我们大家先穿上一件黄色的工作背心,然后在工作人员的带领下排好队一起合影。接着,指导老师介绍到:“今天举办这次活动,主要是及时发现人们乱扔垃圾、随地吐痰、开车玩手机、乱停车乱占道等不良行为,并予以规劝及时改正。”之后指导老师把小记者分成两组,我们组被分到万市。

沿着公路枢纽我们不断前进,遇到有公路养护人员,我们就送上毛巾、矿泉水,看到有不文明行为的人我们就上前劝导阻止。让我印象深刻的是,我给一位公路养护阿姨送上毛巾,还给



阿姨擦汗,并由衷地对她说:“阿姨您辛苦了!”阿姨对我说谢谢,还连连称赞我是个好孩子。在帮助他人的同时,我也感受到了心灵上的快乐。

虽然活动很快就结束了,但我很高兴参与了这次小记者活动。它让我明白了公路养护人员的辛勤付出和文明交通的重要性。我以后会更加爱护环境,严格遵守交通行为。让我们从身边小事做起,一起把城市更加美好吧!

文明交通,美丽出行

富春七小 三(6)班 章雅滢

今天我有幸参加了《钱江晚报·富阳生活》组织的“文明交通,美丽出行”志愿者活动。

文明交通是人们在日常生活中安全出行的基本要求。它不仅是对自己生命安全的负责,也是尊重他人生命的体现,更是社会稳定的重要因素。

在科技发达的现代生活中,车辆越来越多,因车而出现的悲剧也越来越多,这大多是人们不遵守交通规则的缘故。为了防止这种悲剧重重上演,我们必须严格遵守交通规则。首先,大人每天要保持充足的睡眠才能安全驾驶,更重要的是不能饮酒后开车,“开车不喝酒,喝酒不开车”,必须时刻谨记!其次,驾驶员在人行道前一定要做到停车让人,而行人来说过马路一定要看红绿灯,走斑马线。

作为一名小记者,在这次志愿者活动中,我不仅将理论知识运用到实际生活中,还及时指正别人的不文明之处,更近距离了解到公路养护人员的辛苦付出。

文明是一盏灯,照亮我们前进的道路;文明是一首歌,交织着我们共同的心声;文明是一把钥匙,打开我们心灵的大门。就让我们做一个文明人,行文明路,骑文明车。让我们让出一份文明,让出一份安全,让出一份通畅!