

我行我秀

击剑小侠客

沙茹雪

学校：合肥市临泉路第一小学

爱好：击剑

□韩如意 张 辉

大家好，我是沙茹雪，是合肥市临泉路第一小学“小剑客”击剑社的一名学员。我活泼开朗，如春天般阳光。我最喜欢的一项运动就是击剑了，说起我的击剑之路，可谓是跌宕起伏，下面和我一起来看看吧！

从抵触到喜欢

关于击剑的好处，众说纷纭。有人说可以锻炼体能，有人说可以改变内在气质，使你更加优雅。但这些好像都与我无关，最开始击剑在我的眼中，只能用两个词语形容：枯燥、乏味。

每次我路过学校大堂，看见那一张又一张关于击剑的板报时，我就会立马转移视线。

但是，一次偶然的机会，让我改变了对击剑的看法。一次周末，老师布置了一篇作文，题目是《我对击剑的认识》，听了这个题目，我写作的兴致瞬间化为乌有。回到家，我打开了电脑，查起了击剑的资料。谁知一看，我立刻被双方运动员敏捷的身手和不服输的精神深深吸引。我目不转睛地盯着电脑，梦想自己有一天也能成为身着白色击剑服、动作潇洒的剑客。就在去年暑假前我参加了学校的击剑兴趣班。当我拿起那把花剑时，我就深深地爱上了这种感觉，一剑在手，心里感觉特别满足。从前，我只是在电视上偶尔看到那些哥哥姐姐们穿着帅气的击剑服，在互相拼杀，为荣誉而战。当我真正融入到这项运动中时，我才体会到其中的苦和乐！

训练虽苦 乐在其中

击剑和所有运动一样，首先需要练基本功，我去的第一天，教练就指导我做基本功训练。首先，要我压腿，增加腿部的柔韧性；之后的几天，让我做蹲跳，增加我的肺活量；再往后，步伐移动训练、协调性训练、跳绳训练，快速反应训练等。每次训练结束后筋疲力尽地脱下击剑服时，里面的衣服早已被汗水湿透。第二阶段，是训练手上功夫，这个阶段的训练直接关系到比赛的输赢。防守反击就是其中很重要的训练，进攻的时候要注意防守，这时反应力和协调性是非常重要的。训练中，用剑连续打击一个地方，锻炼腕力与耐力。第三阶段是战术训练。战术是比赛中至关重要的一节，巧妙运用战术，强大的对手也会被击退。

通过一个假期持续地训练，我报名参加了在芜湖市举行的2019年安徽省青少年击剑锦标赛暨U系列比赛，经过多次搏杀，在和队友的合作下我们社团获女子花剑丁组团体第一名！下场后教练和我说“宝剑锋磨砺出，梅花香自苦寒来”，只有多多练习，这样才会芝麻开花——节节高！“是金子总会发光的！”教练的话鼓励着我在以后的生活和学习中，要勇猛拼搏，不畏艰难，打好基本功，这样一定会在以后的日子里，取得自己满意的成果。

现在击剑已经融入了我的生活里：学校搭建了击剑馆，在大课间时的课间操也变成了击剑操，学校还组织了击剑队，对学生进行训练和组织参赛，还有不少同学获得了不错的成绩呢！我也在学校里得到了更深入地了解击剑的机会：每天上学，大堂的板报把我吸引住了，我总会停住脚步，仔仔细细地看上几分钟，有时甚至为此迟到。在家时，我也会上网看看击剑比赛的视频，了解一下击剑比赛的规则，边看边练习，一段时间过后，我还真有点儿觉得自己在面对困难时冷静、沉着了不少！

在训练的过程中，有血水，有汗水，有成功，也有失败。击剑带给我的，不仅有健康的体魄和良好的身体协调性，还有那种狭路相逢勇者胜的亮剑精神，和打团体赛时全体成员拧成一股劲儿去拼的团队合作精神。我喜欢击剑，它的绅士内涵和积极向上的运动深深吸引着我。

谍报员

熊出没·狂野大陆

什么才是快乐的真谛？一场起源于爱的冒险！狗熊岭附近新开业了一个神奇的“狂野大陆”，在那里，通过基因技术人可以自由变身各种动物，享受无比的自由和快乐。导游事业受挫的光头强，阴差阳错与神秘人乐天 and 熊二组队，参加乐园里奖金丰厚的比赛，却遭遇了队友乐天的背叛，历尽艰险终于获得冠军之际，却意外发现狂野大陆中出现了肆意袭击他人的混合变身怪兽，同时也明白了队友乐天窃取基因手环背后的真相。为了守护基因变身技术所承载的美好初衷，光头强与乐天冒险闯入总部，却再次发现老板汤姆背后隐藏着真正的幕后黑手，他们是否能够获取最终的胜利？神秘人乐天背后又有着怎样的故事……2020年1月25日我们影院不见不散！