

第四季小学生暑期健身小达人系列活动精彩回顾 做阳光少年 展运动风采

文/图 株洲晚报融媒体记者 谭平华 彭慧洁 通讯员 朱丹平

体育是素质教育的重要组成部分,它对强健青少年体魄、锻造顽强意志、培养合作精神都起到了重要的作用。

暑假期间,株洲市全民健身服务中心联合株洲日报社校园记者俱乐部开展2022年“阳光少年”第四季小学生暑期健身小达人系列活动,以打造“健康株洲·全民健身”公共服务品牌为核心,旨在落实青少年公益健身培训、全面推进体教融合,让运动健身成为青少年生活的一部分,使孩子们在运动中强健体魄,收获快乐与友谊,并培养终身锻炼的好习惯,努力成长为有理想、有本领、有担当的新时代青少年。

足球、篮球、羽毛球、射箭……看,2022年“阳光少年”第四季小学生暑期健身小达人系列活动精彩瞬间。



▲魅力足球。



▲快乐时刻。



▲第一次学射箭。



▲初学武术很着迷。



▲一起练习羽毛球。



▲孩子们认真练习每一个羽毛球基础动作。



▲正在学习武术的孩子们。



有趣的射箭

樟树坪小学三(5)班 罗伯钧
证号:22020630152

我做梦都想参加,我也相信自己一定能学好。

上课的第一天,满心欢喜地来到射箭馆,以为马上就能体验射箭的乐趣,没想到老师却告诉我们做什么事都不能急于求成,学射箭首先要掌握弓箭的种类和弓箭的基本组成,再做体能训练、拉弓、瞄准等动作,好比盖房子要打牢地基。经过前期基础训练,我掌握了射箭技术,终于可以实战射箭了。我像后羿一样左手伸直握住弓把,右手用三根手指拉住弦,再搭上箭,用瞄准器瞄准靶心,没想到第一次就射中了九环,这让我很高兴,几天的努力没有白费。

神话故事中后羿左手拿神弓,右手拉弦搭箭,嗖嗖几下,就把太阳射下来了,这么厉害的射箭技术让我很是佩服,我时常在想什么时候我也能拉弓射箭。机会终于来了,听说小学生暑期健身小达人系列活动就有射箭项目,我催促爸爸赶紧帮我报名,这么炫酷的活动

这次活动,我不仅学会了射箭,实现了自己的愿望,还认识了很多新朋友,真是一举两得。



篮球训练日记

天台小学2005班 曹语真
证号:22040090174

暑假期间,我参加了小学生暑期健身小达人篮球班,觉得挺有意思的。

在篮球班,跟着王教练我学会了各种运球方法,特别是我学会三步上篮的时候可开心了。虽然最后妈妈看着晒黑的我直摇头,但十天的训练养成早起习惯,锻炼了身体,还增长了球技。



比赛中,连进两球太酷了

天元小学1811班 姚湛洲
证号:22040250830
指导老师:唐洁莉

我的平衡能力、灵敏性、控球能力、灵活性有了显著的提高。

最让我难忘的是一场足球比赛,我在中场接到队友的传球,运用教练所教的动作,快速地左躲右闪,行云流水般连过4人,最后射门,球进了。轮到对方发球,接球的运动员运球出了破绽,好机会,我闪电般冲向对方球门,轻松铲掉球,快速过了2人。在我前面,还有一人,我瞄准空档,毫不犹豫地直接射门,球从他守门员的下面往直滚过,球又进了!我兴奋的欢呼,跳了起来,连教练都为我竖起了大拇指。我连进两球,太酷了。

这个暑假,我参加了小学生暑期健身小达人系列活动之足球培训。训练过程中,翟教练每天都先带着我们跑步,进行简单热身,再完成一些基础训练,如跨越障碍物等。翟教练每节课都会耐心细致地为我们讲解足球技巧和动作要领,我听得十分认真,练习也特别投入。经过训练,我熟练掌握了一些基本功动作,如脚底后拉球侧拨、双脚交替踩球、脚尖拉球、双脚侧拉球、外脚背带球等。熟练掌握这些动作后,我发现

这次足球培训班锻炼了我的身体,提高了我的团队协作能力,最重要的是它让我收获了快乐和友谊,在轻松快乐中体验着足球运动的魅力。



难忘的篮球训练营

实验小学1903班 谢岳锋
证号:22010861187

放暑假了,我参加了暑期健身小达人篮球训练营活动。

训练营中,王教练先教我们怎样运球,然后教我们投篮:左脚在前,右脚在后,先运球,然后右脚迈出一大步,左脚迈一小步,然后起跳投篮。在练习投篮时,我投进了五个球,非常激动,因为这是我第一次投进了球。

通过这次活动,我发现自己身体更健康了,跑得比以前更远了,跳得比以前高了,我觉得这是我经历过的最难忘的训练营。



阳光少年“羽”你有约

荷塘小学2001班 黄施霖
证号:22010950166
指导老师:汤畅

暑假期间,我参加了小学生暑期健身小达人系列活动,学习打羽毛球。

热身运动后,我们开始跑步。钟教练总想方设法让我们多跑几圈。当他问我们还能不能继续跑时,如果我们回答“不能”,他就会说大家缺乏锻炼,继续跑;如果我们回答“能”,他就会说既然大家这么厉害,那就继续跑吧。

跑步虽然很累,但是我每天都在突破自己的极限,圈数跑得越来越多,我也跑得越来越快。除了学习羽毛球挥拍、脚法,钟教练每天还会带我们玩不同的游戏,有时候趴在草地上,一边做俯卧撑一边与同伴握手;有时候是大家围成一个大圈,你追我赶;有时候是跑步前进,倒退着回来……和大家在一起的每一天,我都觉得特别快乐。

训练结束了,我的心里很舍不得。我很喜欢钟教练,他很严格,也很风趣,他不仅教我们打羽毛球,还会教我们做人做事的道理。我也很喜欢我的小伙伴们,大家一起学习,一起游戏,一起进步,真希望能多参加这样的活动。



株洲晚报
微信公众号



星少年
微信公众号



株洲晚报
微信公众号



星少年
微信公众号