

旋风小子

陶宗涵

学校：和县历阳镇第三小学六（6）班

爱好：跆拳道

□韩如意 江炎魁

开——练——啦！压压腿，舒舒筋，咦？这熟悉的开场语，莫非是又上跆拳道课了？没错，这就是每节跆拳道课时我的必备口号，我就是旋风小子——陶宗涵，一个喜欢跆拳道的少年。

我现在是一名六年级的小学生，在四年级的时候，妈妈和我讲：“这么大的小孩应该报个兴趣班了，拓宽自己的能力，也省得在家多看电视，调皮捣蛋。”就是在这种不情不愿的情况下，我放弃了最最热爱的动画片，但是唯一值得庆幸的是妈妈让我自己来挑选学习项目。

跆拳道之路考验多

学什么好呢？我想了好几天，最终选择了跆拳道，因为我觉得跆拳道是一项很酷的运动，学跆拳道就好比在学武术，可以锻炼身体、防身。很多没学过跆拳道的同学可能会认为，跆拳道不就是踢踢腿打打拳嘛，那你可就想得那么简单啦！

在跆拳道的学习过程中，最让我头疼的就是拉韧带和体能训练了，我做一会儿就会觉得热，觉得累。先说拉韧带吧，我最怕的就是劈叉了。当然，全班小朋友都怕它，教练慢慢的一点一点地教。终于，其他人都会了，只有我一个还是劈不下去，我当时心里有点怕疼也怕比别的小朋友落后了，很纠结。教练不厌其烦地一遍遍教，一遍遍鼓励我，最终，我一使劲，“咔”——疼，但是我劈下去啦，我很高兴很兴奋，我完成了我认为很难的动作！

再一个就是体能训练，体能训练最难的就是仰卧起坐了，起初，我一个也做不起来。教练一遍遍地鼓励我，一遍遍地告诉我技巧。终于在教练的耐心指导下，我一收腹，一弯腰，做出了我第一个仰卧起坐，我激动地跳起来了。紧接着教练又给了我一个打击，说我离考级标准6个还早着呢，希望我继续加油！我想做了第一个我就能做第二个，6个目标离我不远了，加油！

越往下学，动作越难，特别是练习一些技巧动作，一次又一次的摔倒，一次又一次的疼痛，但是一次又一次的坚持，让我走到了今天。为了掌握好每一个动作，我被教练训过，被妈妈骂过，自己哭过、笑过，但是我没有放弃跆拳道这刚毅的武道，只因为我喜欢它。

跆拳道学习收获多

在学习跆拳道的过程中既锻炼我们身体的柔软度，也能锻炼我们的不怕苦不怕累的意志品质。在教练的严格训练下，我学会了压腿、下腰、劈叉……我的基本功开始有了进步。现在我已经达到跆拳道八级了，大家公认我是一个灵活的小胖子！

不仅如此，每次学习之前和学习之后，教练都要求我们向国旗敬礼；每次教练还会在下课后布置一些有意义的作业，除了巩固学习内容外，还要求我们在家做自己的事情，也要求我们帮助家人做一些家务，做一些力所能及的事。经过一段时间的学习，我的动手能力变强了好多，懂得了尊重长辈，爱护比我小的小朋友，还知道团结的重要性。

在跆拳道的训练中，我学会了坚强、坚持、顽强拼搏。比如，在实战对抗上，不到最后一刻决不放弃；在拉韧带时，疼也要撑住，下一秒我也许就能完成了；在赛跑中，拼命地向前跑，眼里只有目标……

我的选择没有错，我要坚持下去，成为我梦想中的自己，加油吧，小小少年！

谍报员

宠物联盟

由曾执导《动物总动员》《人猿泰山》等动画佳作的国际知名导演莱因哈德·克洛泽倾情打造的温情爆笑动画喜剧《宠物联盟》，将于11月8日与观众见面。《宠物联盟》讲述了流浪狗罗杰和废弃机器人鲍勃带领被抛弃的宠物们打败试图用机器人代替人类的未来之城统治者弗兰克斯通，恢复了未来之城平静的故事。萌宠与机器人的搭配，不仅看上去未来感十足，更是可见在未来之城，机器人已经深入到了人们日常生活的方方面面，这也让人更加好奇这些可爱的萌宠们会如何与机器人斗智斗勇。想要知道这些可爱的萌宠们会如何团结一心拯救世界，在他们的回家路上又会发生怎样令人捧腹的趣事来。

11月8日大家不笑不散。