

# “绳”采飞扬 绽放多彩童年

近期,现代快报小记者工作室邀请全国跳绳总决赛个人花样冠军唐一超走进解放路小学、芙蓉小学,指导小记者们开展花式跳绳体验活动,磨炼意志品质,促进健康成长,感悟奋发向上的体育精神。



唐一超教练为小记者们讲解、演示花式跳绳 现代快报小记者工作室供图

## 解放路小学小记者作文选登

我跳绳可厉害了,一分钟可以跳114个呢!但是我第一次知道花样跳绳,是在现代快报小记者组织的活动中。唐老师和我们介绍了花样跳绳的技巧,还向我们展示了交叉跳、双摇跳等等,看得我们目瞪口呆。真是人外有人,天外有天啊!

一(7)班 王浩轩 指导老师 李旻轩

唐教练生动有趣地向我们展示了绳子的各种玩法:个人玩法有双手交叉跳、有绳子往后甩着跳、还有集体玩法的交互绳……我觉得最让我大开眼界的是他的绝活,一只手托起绳子转一圈后再接住,这种需要非常强的专注力和反应力,当唐教练甩着绳子向我们展示的时候,我们不禁鼓掌欢呼:“好厉害!好厉害!”

二(1)班 陈泓涛 指导老师 陈红琴

唐教练告诉我们跳绳的好处很多,比如:锻炼协调性、提高专注力、增强肺活量等等。唐教练先仔细地跟我们讲解了基础跳绳动作,

然后又介绍了多种花样跳绳,有单脚跳、跑跳、交叉跳等等,并一一示范给我们看。我们都惊呆了,纷纷为他鼓掌:“跳得好!你真厉害!”唐教练谦虚地说:“还有好多人比我厉害,国外也有很多厉害的人。”

二(2)班 李明轩 指导老师 丁盼

在学校演播厅,全国跳绳花样组冠军唐教练为我们介绍了花样跳绳的种类,他一边讲解一边向大家展示,同学们发出一阵阵惊叹声,都想上台试试。我也惊奇地发现,花样跳绳不同于普通跳绳,它就像是融合了跳舞、武术和技巧的一种表演,真的好厉害!摇着细细的绳跳起跳落,我们都感受到了花样跳绳的魅力!

二(3)班 王天 指导老师 严菊华

全国花样跳绳冠军唐老师来了,他戴着一副黑框眼镜,看起来斯斯文文的,但是他好有力量呀,最精彩的是他给我们表演的倒立跳绳,好像体操运动员,只见他前手掌撑地,双腿一抬就竖高了,绳

子从他的身体下面飞快地划过,他跳起来了!“哇,太厉害啦!”大家都不得不由衷佩服。

唐老师还给我们介绍了双摇、多摇、放绳和交互绳的跳法,这些都是我第一次听说,原来跳绳可以这么好!

二(4)班 甘昕祺 指导老师 黄春艳

花样跳绳有各式各样的跳法,特别优美。我印象深刻的有两种:第一种是交叉跳,可以把脚一前一后的放好保持不变;或者双手在身前一前一后的交叉开始甩绳。第二种是放绳,放绳就是绳的一头握在手里,一头拖在地上。然后呢,轻轻一甩,绳子像火箭火轮一样在空中翻了个跟头,另一头就落到了手,看得我目瞪口呆,就像看到了魔术师变魔术似的。老师还向我们展示了各种各样的跳法,绳子就像能听懂指令一般在老师手里甩上甩下。原来跳绳还能这么有趣呢!

二(6)班 郝琳舒 指导老师 刘亦

得眼泪都要出来了。

二(4)班 李懿洛 指导老师 单雪莲

令我印象最深的非“力量跳”莫属了!瞧,台上的哥哥接连不断地跳着,不仅跳得稳稳当当,还在跳的基础上加上了一些需要力量的复杂动作,倒立、劈叉全不在话下。我想,平时我单独做这些动作都很难完成,不一会儿就坚持不住了,更别提还要像台上的哥哥一样边跳边做有难度的动作了。心中的佩服之感油然而生。

三(4)班 岳梓萌 指导老师 陆叶

轮到同学们上场了!我们像一只只小麻雀一样,蹦蹦跳跳地“飞”到操场上。伴随着音乐的欢快节奏,两位老师各拿一边绳子,同时摇动,同学们像一条灵活的鱼儿,一个接一个的从绳子中间穿过,大家彼此鼓励,加油打气。一根小小的跳绳,连接的是团结与友爱,传递的是坚持和勇气,演绎的是奋斗与拼搏。

三(4)班 姜佳尧 指导老师 陆叶

## 投稿选登

### 花开花落

每年秋天,我特别期盼那种满树黄花盛开和花落满地金黄的盛大景象,亮丽,耀眼。

后来才知道,它叫栾树,常州的马路旁随处可见,是一种绿化树种,还能净化污染。

一入秋,栾树就陆续进入花期,树冠上开始绽放出一簇簇细小的金黄色花朵,越开越盛,直到开成一片金黄色的海洋,开成一幅流金溢彩的画卷。

这些小黄花细细的、密密的,簇拥在一起,十分喜庆。根部是红色的,中间有花芯,黄中带着一抹红,还散发出一股淡淡的清香。我每次从栾树下走过,都会贪婪地大口吸几口,满意而去。

立秋后,天气逐渐转凉,一阵阵风秋雨过后,小黄花们便开始如雨点般飘落到地上,铺展开来,像一片片黄色地毯,花瓣也和花心分离了,有的虽未分离但已不成样子,它们随意地浸在雨水中,沾上泥土,也失去了原来的清香……

抬头再看,树上却结出了紫红色灯笼状的果实,像火焰,沉甸甸的,别有一番浓浓的秋意了。

“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合。”是的,花开就有花落的时候,落叶总要归根,但明年它们还会盛开的!

龙城小学六(9)班 王之琪  
指导老师 李小艳

### 雪

一场大雪过后,世界变得纯净无暇,仿佛一幅洁白的画卷。阳光洒在这银装素裹的地面上,闪烁着耀眼的光芒。

“忽如一夜春风来,千树万树梨花开。”门前树上的积雪如同朵朵白花,压弯了枝头。可那光秃秃的枝条却不甘于此,它仿佛是画家刻意勾勒出的线条,简洁却富有力量。冬日里的寒风拂过,枝头上的雪花纷纷扬扬地飘落,宛如一只只纯白的蝴蝶在空中飞舞。放眼望去,雪后的街道和屋顶上堆满了厚厚的积雪,为这座城市穿上了雪白的披风。孩童们于雪中追逐、嬉戏、打闹,银球飞舞,笑声阵阵,构成了一幅欢快灵动的画面。此时的街道仿佛变成了孩童们的乐园,而他们正无忧无虑地拥抱着雪,享受着雪。

漫步于林间小道,我静静聆听着脚下的雪发出沙沙的声响,仿佛倾听大自然在诉说着一个美丽的童话故事。树梢上的积雪偶尔落下,掉落在我的头上、肩上,与我相伴,与我同行,分外美好。

冬雪如画,令人陶醉、痴迷。我期待着下一次雪的到来,再次漫步在这片雪地,走近雪,欣赏雪,感受雪。

西夏墅中心小学六(7)班 祁浩宇  
指导老师 言红芬

### 冬趣

寒风萧萧,雪花飘飘,一树腊梅静静在寒风飘雪中散发着幽香。我怀着对冬趣的向往,踏雪寻梅而至。

远望,满树怒放着朵朵粉红色的梅花,像一串串鞭炮似的,噼里啪啦地引爆了寒冷的冬天。近看,竟有几只小蜜蜂嗡嗡地穿行在花丛中,这些小精灵们忙忙碌碌,不辞辛劳,已经先我一步地领略着寒梅的风采了。一树梅,几只蜂,满鼻香,便构成了我眼前的冬趣。

抬头望,雪花在空中洋洋洒洒地飞舞着,它会落在哪儿呢?是落在树枝上,构成一幅“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”的美景?

或是落在屋上,构成一幅“日暮苍山远,天寒白屋贫”的景象?还是落在大地上构成“谁将平地万堆雪,剪刻作此连天花”的画卷?哈哈,它还落在了我的头上呢,我伸手去摸,它却早已湿润了我的发梢。一场雪,一个人,一片白,都是冬趣的美妙构件。

雪停了,望着眼前这一树梅花,远处那片雪地,那轮白日,我突然发现,生活中美的情趣无处不在,也无论何时,只要你去寻觅,它其实一直都在。

龙锦小学六(5)班 刘诺欣  
指导老师 夷卓君

### 雪中即景

当龙城还在沉睡之中,就有星星点点的雪花,为我们带来惊喜。一点,两点,像是小精灵,穿着洁白的衣裙悄悄落地,生怕惊醒人们的美梦。

上学时间到了,我背上书包,走到院中。围栏披着薄薄的雪衣,神气地站在那里;水池结了一层冰,里面的小鱼不安地游来游去;院外的樱树们光着膀子,枝丫上挂着一层薄纱,都穿上了妈妈给它们的新“衣服”。

我走在上学路上,雪似乎下大了,一大群雪花,嬉笑着飘转而下。有的没保持好平衡,一会儿往左一会儿往右;有的慢慢地平稳而下;还有的斜着飞舞……千姿百态。正是这些美丽的雪花,构成了不一样的雪景。

白色,白色……到处是白色。操场被雪盖得严严实实,那几棵桂树顽强地站在雪中,却不知自己成了“雪树”。停在停车场的汽车,被雪盖了厚厚一层,像一块块美味的奶油蛋糕。

白色,白色……到处是白色。傍晚时分,一群小麻雀“光顾”了我们的小院。它们在雪地里蹦跳着。我和妹妹轻轻走进院中,小麻雀并没飞走,在我们的脚边跳着,叫着。我们拿来面包供小伙伴们享用。我们忍不住在雪地里打滚,互相投掷雪球,变成两个活生生的“雪人”。小麻雀们在围栏上叫着,像是在笑话我们。我们不管,继续用雪做雪球、堆雪人……

博爱小学五(2)班 伍琪

### 《故宫里的大怪兽》读后感

最近,我迷上了《故宫里的大怪兽》这套书。主人公李小雨在故宫里捡到了洞光宝石以后,看到故宫里的怪兽们,听懂他们的语言,经历了许多奇妙的冒险。我跟随着小李认识了各种各样传说中的怪兽,有喜欢守望的朝天吼、为皇帝们守卫玉玺的螭虎、消除灾难的吉祥物斗牛等。

让我印象最深的是一个叫角端的怪兽,他长得像一只胖麒麟,头上长着一个犀牛角,肚子圆鼓鼓的,屁股上长着一根带刺的尾巴。他通晓各国语言,平时站在太和殿的龙椅旁,捧着书护卫在皇帝身边。他知道各地发生的事情,唯独常常不知道自己的东西丢在哪里。有一次,他把平时放在耳朵里的天书弄丢了,只好求助于萨满巫师杨永乐帮他找回来。妈妈说,我跟角端很像,总是丢三落四的。要是平时能养成用完东西放回原位的好习惯,就不会每次到需要的时候满屋子地找了。

看完这套书,真想让爸爸妈妈快点带我去故宫。我一定要在太和殿的石阶上仔细找找,万一也能捡到跟小李同款洞光宝石呢。想想就好好期待呀!

孟河实验小学四(5)班 朱温尘  
指导老师 朱琳

## 芙蓉小学小记者作文选登

唐老师通过各种高难度的动作和娴熟的技巧展现了花样跳绳的无穷魅力和风采。唐老师告诉我们,跳绳的要点之一是节奏感,要根据音乐的节奏灵活地调整跳绳的速度和力度,使整个动作看起来更加协调完美流畅。跳绳要点还包括技巧的变化要多样性。花样跳绳的跳法方式有:双人跳、单人跳、单脚跳、开合跳等各种方法,只见唐老师时而双脚离地腾空而起,时而绳子飞舞双脚交叉,身体旋转,犹如电影里的无敌飞影脚,看得目瞪口呆,让我们不禁为之拍手叫好!

五(1)班 江梦卓 指导老师 马桂玉

唐老师给我们讲了很多跳绳技巧,有双脚前后跳跃,双脚左右跳跃等等……很多跳法。接下来老师跳了一遍给我们看,我们也学着老师教我们那样开心跳了起来。一位同学说:我会双手交叉跳,另一位同学说:还有多摇跳法。我听得一愣一愣的,跳绳的学问原来有这么多!我们听得非

常认真,随后我们跟着唐老师体验了跳交互绳。

二(3)班 方梦菡 指导老师 戴丽琼

唐老师告诉我们,跳绳是很有方法的,一要加快甩绳的速度,减慢脚跳的速度,二要放慢跳绳速度,甩一下绳脚跳一下,观察脚是否一动不动,就这样一下一下,经过这样慢慢练习就能学会跳绳,后面学会了只需要加快自己的速度就可以了。

二(5)班 时泽楷 指导老师 高玉莲

老师带着我们来到操场上体验跳绳的乐趣。可是在这之前,我们谁都没有尝试过两根长绳交错跳,所以大家都很紧张。我很佩服第一个上场的同学,明明和我一样紧张,但还是跟着口令跳了起来,他是真正的勇士!眼看轮到我了,我的心碰碰直跳,简直要到嗓子眼儿了,只听老师一声令下,我竟然不由自主地跳了起来,直到老师喊:“五、六、七、停!”我居然顺利完成了,我激动