

## 小记者在行动

车站小学小记者  
学习消防安全知识

详见10版

第二实验小学小记者  
黄骅港探秘

详见11版

## 颐和中学高一年级学生邢鑫玉——

## “空手道带给我满满的成就感”

本报记者 时志敏



在跆拳道实战中,从一味躲闪到从容反击;改学空手道,从一开始的迷茫到突然找到感觉……颐和中学高一151班学生邢鑫玉怀揣着梦想,场下刻苦训练,运动场上顽强拼搏,苦中有甜。

## 常被打得鼻青脸肿

“7岁时,我开始学跆拳道,那时觉得跆拳道很酷。”邢鑫玉说,学了3个多月后,被教练看好的她与一男生打实战。

当时的邢鑫玉个子矮,体力也跟不上,她进攻时怎么也够不到对方,还常被反击;而对方进攻时,她反应慢,总也躲不开。“那个男生比我高半头,到后来我不敢打了,只一味躲闪。”邢鑫玉回忆说,教练就教导她不能躲,要往前冲,全力去拼,“打在身上真疼呀”。

跆拳道实战中,对打双方需运用灵活的腿法去进攻,去躲闪。那段时间,邢鑫玉苦练腿法,脚上起了两个大水泡。“要说不是假的,我经常被打得鼻青脸肿。”她不想学了。可是妈妈劝她不能因为这点挫折就放弃,还要求她不学就自己去跟教练说,自己去面对。

“我不敢去跟教练说。”邢鑫玉那段时间训练完回到家就往挑破的水泡处涂碘酒,第二天再裹上胶布去训练……

没有无缘无故的苦,更没有无缘无故的甜。再次实战时,当对方出同样的腿法,邢鑫玉知道怎样躲闪和反击了,应对起来也从容多了。

## 每一枚奖牌都是拼来的

邢鑫玉上初一时,教练建议她改学空手道。空手道是一种小众体育项目,她当时已是跆拳道黑带一段水平。和家人商量后,她听从了教练的建议。

初接触空手道,邢鑫玉有些迷茫,“空手道与跆拳道的拳法和腿法不同,竞技规则也不同。教练教我拳法,可我不懂,不



知道是怎么出手、怎么发力的”。

看视频、观摩师哥师姐的实战……那段时间,邢鑫玉没少下功夫。半年后,她参加了河北省青少年空手道的一次集训。“教练系统地给我们讲解空手道的起源以及如何发力等。我们早中晚‘一天三练’,每次3个小时。有一天,我突然发现自己能灵活运用那些拳法和腿法了。”邢鑫玉欣喜地说。

场下刻苦训练,运动场上顽强拼搏,这些年邢鑫玉参加了不少空手道赛事。她最难忘的是2020年参加的河北省青少年空手道锦标赛,那也是她第一次参加空手道比赛。

“第一场,我的对手是一名来自石家庄的选手。我们俩身高、体重都差不多,我很轻松地赢了对方。第二场,对手身高1.7米,而我身高1.64米,我有些紧张,最后险胜。”邢鑫玉说,第三场比赛,她压力很大,因为对手身高1.7米多,体重85公斤,很强大。不管她怎么进攻,都打不到对方;而对手胳膊长,一打就会打到她。邢鑫玉着急了,一时间手忙脚乱,脑海里一片空白……

在那次空手道大赛中,邢鑫玉最终获得女子丙组组手+35kg级第三名。她哭了,也真切明白了“人外有人,天外有天”这句话的含义。

2021年河北省青少年空手道锦标赛女

子乙组组手-47kg级第二名,2022年河北省青少年空手道锦标赛女子乙组组手-47kg级第一名,2023年河北省第十六届运动会青少年组空手道比赛女子乙组组手-47kg级第一名……看着面前的获奖证书和奖牌,邢鑫玉成就感满满,因为这一枚枚奖牌都是她汗如雨下、脚下磨出老茧、顽强拼搏来的。

## 苦与甜

记者面前的邢鑫玉开朗、自信。回忆起那些训练的日子,她坦言苦中有甜。

她忘不了那次赛前集中训练,他们夏天穿着羽绒服,里面穿了四五件衣服跑步,5公里起步,她4天减重9斤;她忘不了那次去天津集训,计时跑40圈,到最后她跑不动了,摔倒了趴在地板上歇会儿起来再接着跑;她忘不了赛前的一次实战,她连打5场,中间没有休息,最后没劲去进攻……邢鑫玉明白,只有筋疲力尽,冲破了体力极限,她才能进步。

前不久,邢鑫玉又参加了2023年河北省青少年空手道锦标赛。她和两位搭档在这次大赛中荣获甲组女子团体型项目第一名。“我们当时击掌庆祝。”邢鑫玉开心地说,她很享受空手道带给她的快乐,也深知“只有经历风雨,才能见彩虹”。

扫码看视频  
新闻料更多

快扫描二维码,看看邢鑫玉的精彩表现吧。

## 迎宾路第二小学开展“八一”建军节主题教育活动



观红色影片、绘军人形象、制作志向卡……学生们用不同的方式向最可爱的人表达敬意。



祁俊丽 摄

本报讯(记者 时志敏)在“八一”建军节来临之际,迎宾路第二小学开展了“爱军强军 筑梦少年”主题教育系列活动,引领学生继承和发扬解放军的光荣传统和优良作风,激发他们的爱国情怀。

一首红歌,一段历史;一首红歌,一面旗帜。迎宾路第二小学的学生们用歌声向中国人民解放军致敬。一顶军帽,顶着祖国的重托;一杆钢枪,挑着人民的希望;一身戎装,包裹着保家卫国的钢铁身躯……带着对军人的崇敬,学生们绘画军人形象,向军人致敬。

迎宾路第二小学的学生们还通过观看《长津湖》《英雄儿女》《小兵张嘎》等红色影片,了解解放军的英雄事迹,在影片中认识那些可爱的人,向他们表达自己最崇高的敬意。

此外,学生们还制作手抄报向“八一”建军节献礼。

战争年代,他们用小米步枪,撑起民族脊梁;平时时期,他们用钢铁意志,守护岁月静好。活动中,不少学生在心中建立起了军人的伟大形象,并制作志向卡,写下自己爱军拥军,报效祖国的远大志向。