



新华区第二实验小学六年级学生李朝扬——

爱练跆拳道的女孩

本报记者 陈燕



在老师们眼中,她是“女中豪杰”式的学生;在同学们眼中,她是一个做事风风火火的“女汉子”……她就是第二实验小学6年级1班学生李朝扬。

她活泼开朗,喜欢运动,尤其热爱跆拳道,曾在河北省全民健身大会跆拳道比赛中获得少儿组竞技和品势两个比赛项目的第一名。

不爱“红装”爱“武装”

李朝扬是在上幼儿园时接触到跆拳道的。她从小就活泼好动,别的女孩都在玩沙子,她却像个假小子似的,和一群男孩玩攀登墙。

有一天,幼儿园里来了一位跆拳道老师。老师让小朋友们自愿报名,喜欢练跆拳道的,就可以跟着这个老师上课。

很快,有十几个小朋友报名。可是,除了李朝扬一个女孩,其余都是男孩。李朝扬说,她当时并不了解跆拳道是干什么的,只知道这是一项运动,而她最喜欢运动了。

正式上跆拳道课了,李朝扬却发现和她想象得有些不一样。踢腿、压腿……练跆拳道当然也要从练体能、练基本功开始。练基本功枯燥乏味不说,练压腿的疼可不是一般人能承受的,李朝扬也疼哭了。

但是,一想到能穿上帅帅的跆拳道服,练上一套炫酷的跆拳道动作,她就咬牙坚持了下来。

后来,幼儿园里的跆拳道班没有了,她就让妈妈给她报了一个校外的跆拳道兴趣班,继续练习跆拳道。

相差4级的比赛

随着学习的不断深入,难度也在一点一点增加,李朝扬遇到的第一个难题就是在练习跆拳道品势中,她有很多动作总是记不住。跆拳道品势就是跆拳道中的一种预设套路,用于训练和展示基本技巧和动作。

李朝扬说,因为总是记不住动作,她



喜爱跆拳道的李朝扬

没少挨教练批评。于是,她跟妈妈说我不想练了。妈妈没有勉强她,先让她休息了两周,然后又告诉她练跆拳道一定要坚持,不能半途而废,不能只是一时的兴趣,要持之以恒。

在妈妈的鼓励下,李朝扬又回到了跆拳道兴趣班。这一次,换了一个更有耐心的教练教她,她也能安下心来刻苦练习了。课上跟着教练学,回家跟着视频练,她一遍遍不厌其烦地练习着……

练习了一段时间后,李朝扬迎来了自己的第一次比赛——沧州市第四届跆拳道王中王争霸赛。可是,这场比赛中参赛的女生特别少,而且由于没有和她同等级别的参赛选手,她只能和一个比她高出4级的姐姐同台竞技。

李朝扬说:“这个姐姐都上初中了,个子也比我高了足足20多公分呢。”面对这样实力悬殊的对手,李朝扬既紧张又害怕,但不服输的她仍然勇敢地上场迎战。她牢记上场前教练对她说的应战策略,要压着对手打,尽量打近战,坚持到最后就是胜利。

用李朝扬的话说,在这场比赛中,她被“虐”得很惨。但是,她咬牙坚持到了最后。

第二场比赛,李朝扬面对的又是一个比她等级高的选手,这次是差一个等级,比

赛中,李朝扬发现这个对手动作不灵活,她就以快取胜,打赢了对手。

最终,李朝扬获得了这次比赛的第三名。教练夸她敢打敢拼,精神可嘉。

想当一名女警

2023年9月,李朝扬又参加了河北省全民健身大会预选赛暨沧州市首届全民健身大会跆拳道比赛。在比赛中,她获得了少儿女子24kg竞技跆拳道和品势跆拳道两个比赛项目的第一名。

说到这场比赛,李朝扬说,她很骄傲,也很自豪。同时,她也给自己定下了一个小目标,那就是继续努力,继续得“双冠”。

学跆拳道6年来,李朝扬的身体素质更好了,意志力也更强了。再遇到什么困难时,她都会勇敢面对,迎难而上。

如今,李朝扬已经拿到了跆拳道一级红黑带。

前不久,学校要选拔一男一女两名学生去参加沧州市国防军事技能竞赛,选女生时,老师们第一个想到的就是李朝扬。因为她身体素质好,动作灵活,特别是那股不服输的劲头,丝毫不比男生差。

李朝扬还是校园里的一名“狮城少警”,经常和的小伙伴们一起参加各种校园少警风采展示活动。她的梦想是未来当一名英姿飒爽的女警,用自己的智慧和勇气战胜困难,维护社会公平正义。

扫码看视频
新闻料更多



请扫描二维码,一睹李朝扬练跆拳道时的风采吧!

小记者在行动

广州路小学小记者 一次难忘的体验



详见10版

西环路小学小记者 参观沧州师范学院



详见11版

黄河路小学小记者 感受运河非遗的魅力



详见12版

新华小学开展“心系大运河”书画作品展



张明 摄

本报讯(通讯员 陈颖 记者 时志敏)元旦前夕,运河区新华小学开展了以“童心慧眼看运河 儒雅少年在行动”为主题的学生书画作品展。学生们以笔墨为舟,以色彩为帆,穿梭于历史的长河与现实的画卷之间,用一幅幅精美的作品表达对家乡的无限热爱和对美好生活的向往(左图)。

瞧,学生们用笔墨传承运河文化,展示书法魅力,从浓厚的运河文化中不断汲取奔流不息、蓬勃向上的精神

力量。

快看,学生们通过查阅资料,请教长辈等方式学习运河知识,了解运河文化,精心制作了一份份弘扬运河精神的手抄报,抒发了对运河及家乡的热爱之情。

活动中,学生们尽情发挥自己的想象力,用色彩和线条勾勒出大运河的美丽与神韵。在那一幅幅色彩鲜艳、多姿多彩的画作中,运河的旖旎风光和千年风华静静流淌,生动展示出了古老运河在新时代焕发出的蓬勃生

机,也描绘出了家乡的发展变化。

学生们还利用周末跟家人去游览运河,近距离感受运河之韵、运河之美,并用手机或相机留住运河的情景,记录下有关运河文化的故事,传达出对运河文化的热爱。

运河之水,滋润万物;运河文化,源远流长。学生们纷纷表示,今后努力争做运河精神的传播者和运河保护的践行者。