

自由搏击观后感

期待已久的沧州小记者活动开始了，今天我早早地起床吃过早饭，如约来到集合地点。今天，我们要观赏自由搏击，并体验一把出拳的力量！

一番体验后，让我感受颇深，自由搏击是一种艺术也是一门功夫，学会了自由搏击不但可以保护自己，也可以保护他人，但是不可以欺负他人。

我觉得学自由搏击也是一个不错的选择。

沧州小记者 黄炜然
运河区实验小学二(6)班

自由搏半日游

今天，沧州小记者俱乐部组织大家去自由搏击馆，体验一下散打的乐趣。

上午八点半，我们在活动中心门口集合完毕后，满心欢喜地走进自由搏击馆。首先映入眼帘的是那好几个大沙袋、假人、拳击手套等。大家第一次到搏击训练馆，自然有些好奇和紧张。老师引导我们把书包放下，然后按个子大小排队，有序地对齐。

我们看到有好多大哥哥们正在练习，他们时不时发出一阵阵很有气势的声音，我觉得他们很帅，但有的小记者却觉得很害怕。随后，老师让我们分成了5队去体验，大家都特别激动。刚开始，教练让我们摆好格斗式，教给了我们很多简单的散打招数。

休息的时间，老师安排我们去采访教练或者大哥哥，大家带着满满的好奇心，连忙冲了上去，我们问题太多，大哥哥们努力的不知所措。休息结束后，大家又整齐列队，教练继续给我们传授新的散打动作，大家都很认真的学着，而一旁的大哥哥们却在偷笑，我当时心想，别人在这里努力学习，你们为什么会笑呢？后来才知道，我们作为初学者，动作做起来还真是挺搞笑的，与此同时，教练和大哥哥们不厌其烦地指导我们。在那时，我感受到了大哥哥们的耐心和训练的辛苦。

活动结束后，教练说：“下课的时候，要向教练先行一个抱拳礼才能离开。这就是习武之人的礼节，晚辈对长辈的尊重”。走出自由搏击馆，我还真是满心激动，这次活动不仅让我体验了一把自由搏击，同时也让我深刻地认识到了一个道理，无论做什么事都得付出努力和汗水。

沧州小记者 周锦儒
运河区实验小学五(4)班

走近散打

散打馆的外墙有些斑驳，门墩磨得发亮，甚至缺少了一些棱角，看上去年代却是有些久远了。

今天是我第一次去散打馆，在没进馆前，内心无比激动。就在这时，那红色的大门，在“咯吱”中缓缓打开了，我迫不及待地走进馆里，馆内有不少小哥哥、小姐姐正在认真地训练，在这微凉的初秋，他们额头的水珠显得是那么晶莹。接下来，教练老师开始教我们练习格斗术，在反复的指导下，我掌握了一些基本动作，但感觉很累。

然后，老师让我们随机采访那些哥哥姐姐们。在众多的人群中，我找到了一位帅气的小哥哥。我就问：“你好，打扰了，我可以对你做个简单的采访吗，你为什么想学武术？”小哥哥说：“因为练武术可以健身，也可以保护自己。”“你的拳法已经很厉害了，而且得了不少大奖，为什么还要练啊？”我疑惑的问道。小哥哥笑着说：“不能因为取得了一点成绩就沾沾自喜，武术是无止境的。”

经过这次活动，我从中明白了两个道理，第一个练武术的作用，它可以强身健

体，也可以保护自己；第二个就是不能因为取得了一点成绩就沾沾自喜。

沧州小记者 杨浩宇
上海路小学三(13)班

不一样的体验

今天是沧州小记者活动日，我吃完早饭，爸爸送我到东体参加自由搏击活动。

一进大门，拳击手套和防拳板就展现在我的面前。除了一些小队员，他们每个人都身强体壮。教室里有一些类似不倒翁的东西，让大哥哥们打击。只听震耳欲聋的声音在耳边回响，“哐，哐哐……”

随后，老师还带我们做了热身活动。有跳起来抬腿，有原地踏步两下，还有一边向前跑，一边向前打拳的动作。

活动结束后，我恋恋不舍地离开了自由搏击馆。通过这次体验，我深深地感受到了武术的魅力。

沧州小记者 王硕泽
育红小学三(10)班

沧州小记者行在行动

10月1日上午，沧州小记者在俱乐部老师的带领下来到沧州市东体运动中心，观赏、体验自由搏击。通过此次活动，我深深喜欢上了沧州小记者的活动。

8时30分，沧州小记者们按照约定的时间准时到达东体运动中心，与在那里等候沧州小记者们的老师会合后，进入自由搏击馆，在搏击馆里，几位教练叔叔热情地接待了我们。

首先给我们讲解了尚武精神，还有搏击的要领，它不仅仅是一项运动，还能够让我们强身健体，更重要的传承中华博大精深文化底蕴。教练叔叔教授我们一招一势，有的同学姿势不正规，教练叔叔就耐心讲解，不厌其烦地纠正动作，直到把动作做规范，达到教练叔叔的满意为止。教练叔叔的这种对工作的敬业精神给了我们很大的鼓励，也给我们树立了很好的榜样。

通过参加这次搏击活动，使我懂得了很多道理，也学到了很多课外知识，也让我对这项运动产生了些许兴趣，这真是一次有意义的活动！

沧州小记者 刘静怡
运河区实验小学三(8)班

第一次采访

如约而至的沧州小记者活动开始啦。今天，沧州小记者要走进散打馆，体验一把散打快乐！

在散打馆门口，我看见大哥哥、小弟弟在很大很大的一间屋子里打拳击，他们全神贯注地跟着教练学习。老师给我们也安排了一个教练，他教了我们各种各样的姿势，比如左拳、右拳、直拳……

接下来的自由活动时间，老师给我们一人一个采访本进行现场采访，由于我大胆小，也没有想出要提问的问题，就静静地躲在一旁。

活动结束后，爸爸妈妈早就在这等我了，我和老师说完再见就回奶奶家了。通过这次活动我知道了，做事要胆大一点，积极一点，勇敢一点，下次采访一定积极提问。

沧州小记者 于宗正
运河区实验小学三(4)班

散打的魅力

10月2日，我们沧州小记者去盛德武馆参观采访。这是我第一次采访，我看见他们有的两个人对打，有红方有蓝方；有的一组连续打拳；有的一组连续踢脚……我觉得他们特别帅，也特别厉害。

我采访了一个小妹妹，她今年六岁属

羊，她说练散打可以保护自己，长大以后要当一名女警察，她不怕苦不怕累。在一场比赛中，她的脚破了，但她依旧坚持和对方打完了这一场比赛。她还说，平时训练的时候也会受伤，但她们也从不说疼。我十分喜欢这次采访，因为我学到了很多东西，尤其学习到了小妹妹遇到困难坚持不懈的精神。

沧州小记者 王思淼
运河区实验小学三(9)班

散打武馆打卡记

今天沧州小记者来到了体验散打。我们来到了三楼武馆，先做了一下相关准备，然后来到了宽敞的大训练室。

采访教练的时候，顺便学了点基本功。

教练让我们左脚在前，右脚在后，双手握拳，护在脸前，猫腰弓背，这就是第一个基本动作；然后又打了几拳，试了试了进攻。看着简单的动作却不是一下就能掌握的。

看来要练成散打，不下苦工是不行的。以后要好好锻炼，强健体魄，才能成为一名合格的散打队员。

沧州小记者 赵德诚
运河区实验小学四(5)班

下雪的乐趣

昨天晚上，妈妈看了天气预报，告诉我会下大雪，我有点惊讶，也有些期待。期待着大雪后的乐趣！

第二天，我早早的起床拉开窗帘，发现天空飘起了鹅毛大雪。“啊！外边真得下雪啦！”我高兴地大声呼喊着，爸妈都被我吵醒了！晶莹的雪花纷纷扬扬散落在地面上，有的雪花是六角形的，还有的雪花是颗粒状的。再看那树都变白了，房子也变白了，草坪上像盖了一床厚厚的白棉被。这么好的雪，是不是该做点什么呢？我的小脑瓜不停地在想象着……

早饭后，我约上几个朋友，选了一处空地，开始滚雪球，我首先捏了一个雪团，然后在雪地里滚，涵涵力气大，滚得快，不一会儿，就滚了一个大大的雪球，遥遥也滚了一个小雪球。刚好，大雪球当身子，小雪球做脑袋。接着，我们相互配合，小雪球按在大雪球上，然后，我掏出两个弹珠，小心翼翼地镶在雪人的脸上，两颗黑黑的眼睛，很漂亮。涵涵掏出早已准备好的红萝卜，给雪人做了个红鼻子，可是雪人没有嘴巴，怎么办呢？还是遥遥有办法，在青青树上摘了几片绿叶子，折了几下，给雪人按了个绿嘴巴。雪人堆好了。远远望去，就像真人一样，眼睛还发光呢。我们欣赏着自己的作品，高兴得不得了，一会儿在雪人前做手势，一会儿手拉手围着雪人又唱又跳，开心极了。

喜欢冬天，更喜欢冬天的雪。是它让我们一起堆雪人、打雪仗，是它给我们带来无穷的乐趣。

沧州小记者 刘梦
运河区实验小学五(4)班

小雪花的约会

雪花伴着雨点儿，也许是小雪花怕孤独，所以就约上了小雨，我仿佛看见了它们在空中嬉戏。雪花飞舞，纷纷扬扬，仔细一听，还能听到“沙沙沙”的声音，仿佛小雪花和小雨在窃窃私语呢！我迅速穿好衣服下楼，看到满地的雪使我兴奋不已，这厚厚的雪看起来就像棉花一样柔软，我赶紧堆了一个大雪堆，好让爸爸把雪人的头放上去。我找来一些干树枝做雪人的胳膊，一些树叶做雪人的鼻子和眼睛，还找来一些石子做雪人的嘴巴，找到一个红色的小桶扣在雪人的头上当作帽子。

大战开始啦！妈妈最先发动攻击，向我扔出了一个雪球，我反应迅速挡住了

沧州小记者优秀作品选

立刻纷纷抛出，对方的战术是先发制人，一团团雪球就像一颗颗炮弹从天而降，打得我们左躲右藏，对方得意的不得了。当我刚要喊“停”的时候，不料“一颗炮弹”击中了我的嘴巴，使我吃了“一个雪馅大包子”，于是又引起了一阵欢笑声！

沧州小记者 吴博雅
育红小学三(6)班

冬天的第一场雪

秋去冬来。

早上我还没醒，就听见妈妈大喊“下雪啦！下雪啦！”我迅速穿上衣服，拉开窗帘。放眼望去，雪花漫天飞舞，像一条条银龙在天空中穿梭。

雪花是薄的轻的，落到地面积在一起变得越来越厚。雪渐渐的停了，我迫不及待地冲出家门，奔向雪地。与此同时，雪在我脚下发出呻吟，咯吱咯吱……

我喜欢冬天，更喜欢下雪。俗话说，瑞雪兆丰年，所以明年肯定是个丰收年。

沧州小记者 王硕泽
育红小学三(10)班

突如其来大雪

星期天的早晨，妈妈在客厅里欣喜地叫道：“孩子们，外面下雪啦！”我在床上一跃而起，飞奔到窗前，往下看，哇！昨天的绿树黄叶全都不见了，天地间一片白茫茫。

三五除二，我披上衣服跑下楼。楼下的绿化带全都披上了银装，偶尔在银装下看到一片小树叶，在白雪的衬托下显得格外苍绿。一把雪挤进了我的衣领，那是狂风夹带着雪花。他们像一群豹子一样，呼啸而来，呼啸而去，搅得天地间一片白茫茫。

妈妈下楼了，平时妈妈走路像一只轻快的小鹿，今天的妈妈走起路来却像一位老人，在雪地上一步一步滑。我在后面偷偷地捧起一把雪向妈妈丢去，风在一瞬间把我的雪球都吹成了小雪渣。我不顾寒冷，捧起一大片雪，弄了一个又大又圆又实的雪球，扔向妈妈，哈哈哈，妈妈不甘示弱也向我抛来一个“炸弹”。

雪雾里出现了一个熟悉的身影，啊！那是我的叔叔来参战了。战势升级，叔叔的火力很猛，吓得我只能四处躲藏。我们的笑声随着风四处飘扬。

打累了，我们坐在雪地上休息，让雪沾满我的全身，我仔细观察它们，每一颗雪粒都这么晶莹，白白的，像一群群可爱的小天使，它带来了冬天的气息。

沧州小记者 郝善文
运河实验小学三(6)班

飞入水中不见了

“下雪了！”听到这句话我立刻精神起来。掀开被子，急忙跑到阳台上，向窗外望去。“好大的雪呀！”我开心地大叫起来。于是，我向老妈申请下楼去玩雪。老妈爽快地答应了。

我迅速穿好衣服下楼，看到满地的雪使我兴奋不已，这厚厚的雪看起来就像棉花一样柔软，我赶紧堆了一个大雪堆，好让爸爸把雪人的头放上去。我找来一些干树枝做雪人的胳膊，一些树叶做雪人的鼻子和眼睛，还找来一些石子做雪人的嘴巴，找到一个红色的小桶扣在雪人的头上当作帽子。

大战开始啦！妈妈最先发动攻击，向我扔出了一个雪球，我反应迅速挡住了

心地笑了。

沧州小记者 韩承瀚
运河区实验小学二(5)班

雪

今天早上，我迷迷糊糊地睁开眼睛拉开窗帘，哇，好大的雪啊！这雪白茫茫像仙女撒花，又如银蛇起舞。看到这儿，我连忙穿上厚厚的毛衣和外套冲出门外。不时可以看到一个个呆萌的小雪人，还能看见许多打雪仗的小朋友，真有趣。

一场大雪，让我拥有了无数快乐。

沧州小记者 贾馨宜
育红小学三(11)班

一场大雪

下雪了，下雪了，我开心极了！

于是，我穿上棉袄和小姨冲出家门，出了电梯奔向雪地。我抬头看到屋顶上披着一层“棉被”，低头看见地上的绿植也换上了新衣，真的好漂亮！

雪落在我的身上，我好像变成一个活雪人啦。雪花还在飘着，几个活泼可爱的孩子在堆雪人、打起雪仗，我很快也加入了她们的队里，这时到处充满了欢笑声。

这场大雪带给了我们一个白茫茫充满幻想的童话世界。

沧州小记者 商思溪
运河区实验小学二(2)班

美丽的雪

今年立冬这天，气温骤降，让人感觉到阴冷阴冷的。

也是这一天，冬爷爷给我们送来了一份珍贵的礼物——雪。刚开始，天上洒下的珍珠般的雪珠。它像一位魔法师，我刚把它接住，它却忽而不见了。只留下斑斑湿点。接着，雪片像一个个可爱的小精灵飘下来。落在树枝上跳舞，落在地面上滋润大地，落在小河里和小鱼捉迷藏，落在小朋友身上为他们打扮新衣。我欣喜若狂，伸出舌头尝了尝雪的味道，像糖，却不甜；像盐，又不咸……雪越下越大，有的像片片花瓣飘飘扬扬，有的如团棉花漫天飞舞，在天地之间，给我们挂起了窗帘，透过窗帘，高楼大厦若隐若现，宛如害羞的少女。

第二天早晨，我迫不及待地在床上爬起来，向窗外望去，好一片白茫茫的世界呀！远望，屋顶和地面的雪全部融合在了一起。近看，枝头的白雪犹如挂满了梨花。

寒风吹过，树枝轻轻摇了摇，一朵朵“梨花”纷纷落下，翩翩起舞。虽然很冷，但我和小泽几个小朋友打雪仗。堆雪人玩得热火朝天。当我们给雪人按上嘴巴时，小雪人说：“今年冬爷爷在立冬这天，早早把我送来和小朋友们一起玩，真是太开心了”。

我喜欢冬天的雪，感谢冬爷爷这么理解小朋友们的心！这场大雪令人难忘呀！

沧州小记者 崔智显
育红小学三(3)班

美丽的雪天

今天是冬至，一早醒来，妈妈说：“下雪了，快来看！”透过窗户，我看见外面雪花漫天飞舞，房顶上、大树上、马路上都落满了洁白的雪花，到处都是白茫茫的一片，真是太美了！

吃过饭，穿上厚厚的衣服，我迫不及待地跑了出去，外面雪下得很大、很密，晶莹的雪花落在我手上，冰冰凉凉的，感觉是那么清爽。在远处的雪地上，小朋友们有的在打雪仗，有的在堆雪人，还有的人在滚雪球，我也加入了他们的队伍，和大家一起玩呀、跳呀、笑呀、闹呀……

这个雪天可真美呀！我喜欢这银装素

裹的雪天，喜欢这充满欢乐的雪天！

沧州小记者 刘克洋
育红小学三年级(10)班

冬天的雪

周日的早上，窗外外面白茫茫的一片。下雪了，这真是周末的一个大惊喜啊！

长这么大我还是第一次见到这么大的雪，于是赶紧把弟弟叫起来，一起下楼打雪仗。我先团了一个雪球，扔向弟弟，打中了！弟弟也不甘示弱，迅速团了一个雪球向我砸来，我躲了过去，这时弟弟发现一个小桶，只见他把雪装进小桶里，然后压实，一个超大的雪球诞生了，他奋力地朝我扔来，被弟弟打了个措手不及。不出我所料，弟弟胜利了，他特别开心。

随后，我们又开始了新游戏——堆雪人，找来了小铁锹、扫把。先用小铁锹和扫把把地上的雪往一起堆，不一会雪人的身子就堆成型了，我们开始制作雪人的头，从小雪球开始团，一点一点的滚上雪，一个又圆又大的雪人头就完成了，把它按在雪人的身上上，左看右看还是少了点什么？弟弟说：“少了眼睛和鼻子，还有手。”我们分头去找相似的东西，弟弟找来了黑色的石子做眼睛，找来了胡萝卜做鼻子，我把扫把插在雪人的身上上做手，很快，一个栩栩如生的雪人就大功告成了。一会儿功夫，来了好多的小朋友参观我和弟弟的杰作。此时，大家又想到了一个新游戏，刺激的滑雪，大家玩得不亦乐乎！

雪就好像带给大家快乐的小精灵，给这个冬天穿上了厚厚的棉花，给孩子们带来了童年的乐趣，我们都期待下一次大雪的来临。

沧州小记者 张跃曦
回民小学三(1)班

下雪

秋姑娘带着丰收的喜悦悄悄离开，冬爷爷就带着他冷冷的礼物悄然到来。

11月7日，我的家乡下了一场大雪，我和我的伙伴一起开心玩了个够。我们一起堆雪人、打雪仗，玩得不亦乐乎。这个冬天大雪纷飞、银装素裹，我猜想应该是瑞雪兆丰年吧！雪真好，带给了我们无尽的快乐，我希望冬天多下几场雪。

沧州小记者 左轶骏
运河区实验小学二(4)班

雪的“回忆”

深夜过后，黎明来临，我伸了伸懒腰拉开了窗帘，只见窗外早已一片白茫，片刻雪花如鹅毛般轻轻飘落。

就在立冬来临之际，天降大雪。这是一场早而大的雪，从凌晨下到中午。午觉醒来，外面的雪停了，和其他孩子一样，穿上厚厚实实的棉服，我便以“光速”跑出了门外，找到了我的同学一起打雪仗，你扔我一下，我扔你一下，如果不小心落到了大人的车上，他们总要不耐烦地说上一句“走开！”。我的一位好朋友悄声问我“难道他们没有童年么？”，我思考许久又望了望那些在擦车的大人们，答道“不，他们也有过童年，或许他们当时比我们还要快乐，可现在他们已经没有时间玩了。”此话一出朋友顿时一副了然神色，是啊，谁还没有过童年呢？

时间一转，我们玩到了晚间，妈妈正带着妹妹在堆雪人，饭已煮好，擦车的爸爸还在不停地忙碌着，而我玩后归来，满身是雪，厚厚的棉服已经全部湿透，着实给父母填了不少麻烦……

在这无比寒冷的雪天，我们在雪里尽情地玩耍，而父母却要干活，心中不免难受。

沧州小记者 谢沛宸
运河区实验小学三(9)班

身着白衣的小树，有着歪歪扭扭脚印的小路，加之玻璃上传来的冰冷的温度，静静的回想白天的种种，心中却传出丝丝暖流。

雪是冷酷的象征，但恰恰是这种冷酷，让人们在寒冷的冬季感觉到家的温暖。

沧州小记者 彭宇晨
黄河路小学五(6)班

初雪

早上，当我起床时，窗外这一片雪白惊呆了。雪花像那珍珠一样洁白，像舞者一样在雪中翩翩起舞，雪花覆盖下的城市真美！

中午，我和弟弟穿着厚厚的衣服下楼去玩雪喽，我们打雪仗，堆雪人……我把雪球扔到了弟弟的帽子上，弟弟也照着我的样子把雪扔到了我的帽子上，我们玩得非常高兴。

回家后，我的耳边还是时不时的会出现在外边玩耍时的笑声。此后，每当回忆起这段记忆的时候，嘴角都会不由自主地上翘！

沧州小记者 刘笑彤
黄河路小学三(4)班

难忘的雪

11月7日星期日早晨，透过窗户，一个洁白的世界出现在我眼前，像童话故事里一样，银装素裹。外面的世界全部笼罩上了一层白色的棉花，“下雪啦，下雪啦！”

房子上铺了一层厚厚的雪，像穿上了一件白色的礼服，好看极了！我立马兴奋地吵着要出去玩雪。爸爸说：“现在外面雪下得还很大，等雪小了，我带你们一起去”。

吃完早饭，我和弟弟穿好衣服戴上手套、帽子，一切为出去打雪仗时刻准备着。可是外面的雪还是一直下。好伤心啊，不能出去玩了。就这样我和弟弟一直等到下午4点多，“雪停了，让我们一起去打雪仗吧！”爸爸的话打破了今天的沉闷。

我和弟弟赶紧穿好衣服，戴上帽子和手套，跟着爸爸高高兴兴地出门了。来到门口，眼前白茫茫的一片，好像大地换上了新衣。我和弟弟在雪地里奔跑、打雪仗……在我印象中第一次有这么大的雪，好高兴啊。跑累了，我和弟弟在雪地里堆雪人，试着滑雪，玩得不亦乐乎。

我和弟弟玩累了，爸爸说：“现在，交给你们一个光荣而又艰巨的任务——扫雪”。说干就干，我们一边扫，一边玩，不一会儿的功夫就打扫干净了。

今天，我玩得特别开心，堆了一个雪人，又打了雪仗，还一起参加了扫雪，这一天真的太有意义了。

沧州小记者 翟芮悦
回民小学四(2)班

雪后

今天，沧州下雪了，我特别开心。来到楼下后花园，这里的雪很厚，但风很大。虽然很冷，但白茫茫的雪却让我很兴奋，花园里的一切都是白的，秋千下、跷跷板上、草坪上、亭子上都铺了一层雪，美极了。

我和小伙伴们打雪仗、堆雪人……开心极了，我喜欢这场大雪，大雪给我们的童年留下美好的记忆。

沧州小记者 谢沛宸
运河区实验小学三(9)班