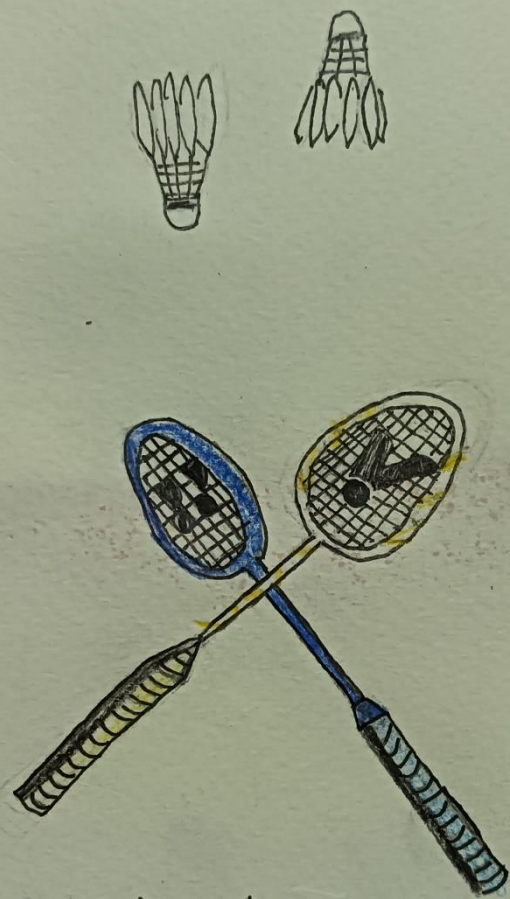




圖·文/李廷威

記

羽
球
奮
鬥
日
記



圖·文/李廷威

我是一位熱愛羽球的小朋友，我超級喜歡打羽球。

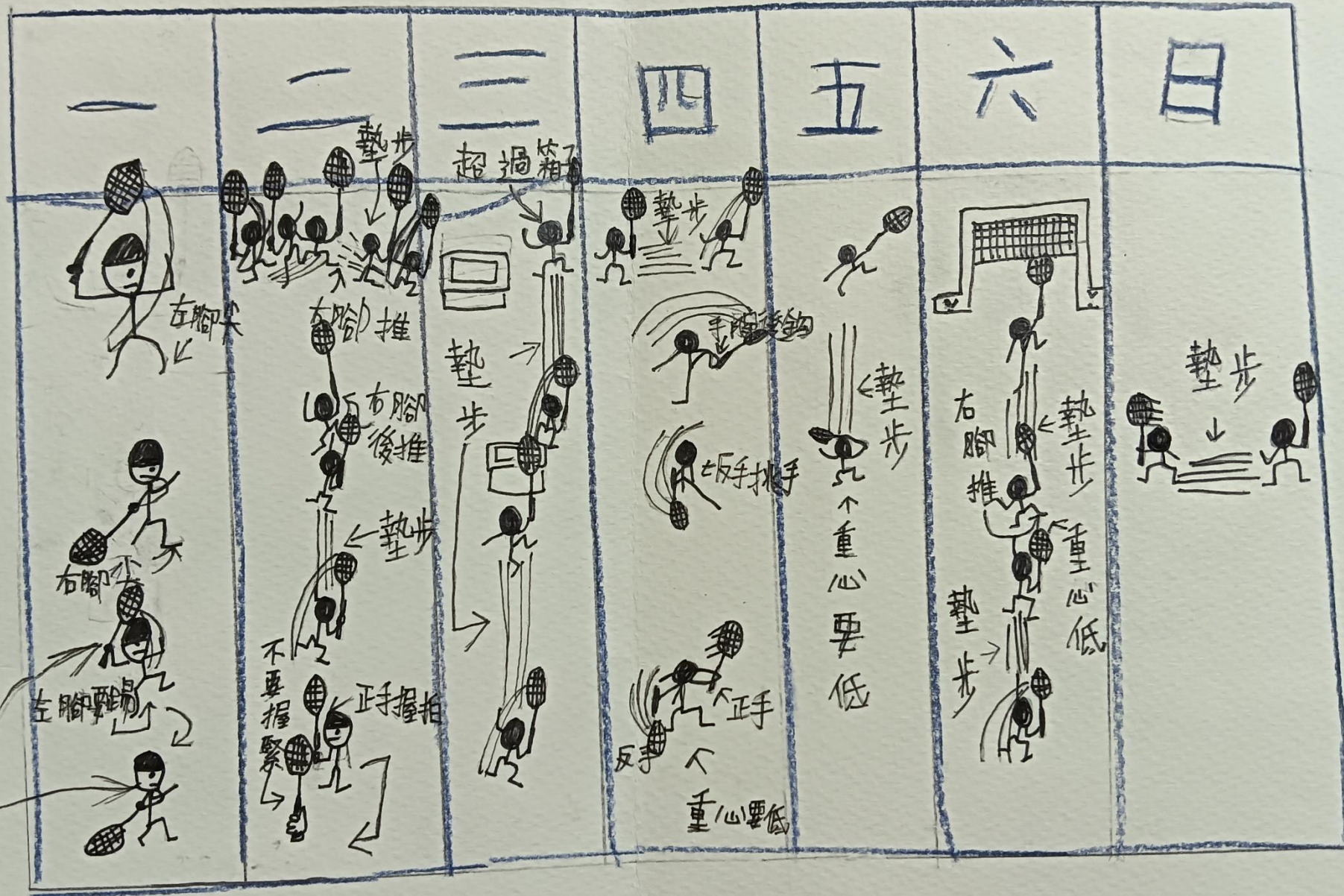


計

畫

表

交換空



這是我的羽球練習計畫表，持續練習也加入學校的羽球校隊。

羽球校隊有很多不同的訓練

跑步訓練

為了增加我們的體能，於是我們每天都在跑步。
我體能很差，跑得氣喘吁吁，然後又跟不上大家的速度，
所以每次都跑最後。

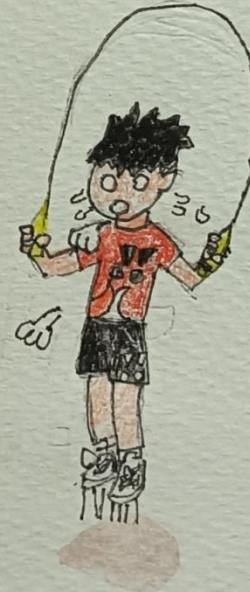


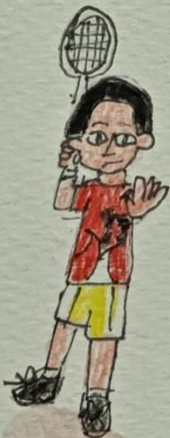
跳繩訓練

單迴旋 500 下，雙迴旋 300 下。

讓我們腳步變得更有力量，變得更快

我跳繩跳得斷斷續續，也是最後一個完成。





揮拍練習

重複揮拍加強基本動作。

但是我卻快速揮完拍，偷懶休息。



1



對打練習

把教練平常教的動作運用出來。

我一直跌倒，因為我沒有把步伐練好。



我很沮喪，我怎麼練習都跟不上大家。

教練走過來安慰我說：
別擔心，你只要每天努力不斷的練習，
你就會越來越進步的。

更重要的是，有上場的每一場比賽一定要全力以赴，
專心專注打好每一顆球。



加油!

加油!

加油!

加油!



終於到了比賽當天，
教練向我們精神喊話：努力堅持不放棄！

團體賽開始~

第一點:宸宸先上場，雙方你來我往打得超激烈……
到最後宸宸打出界，使對方得到最後一分，第一點輸了!

第二點:鴻鴻上場，一上場就遙遙領先……，
最後我們第二點贏了!

加油!

加油!

加油!

加油!

加油!

加油!

加油!

加油!



第三點:鈞鈞和樂樂雙打，經過一番的激戰，
最後鈞鈞的假動作，騙過對手，拿下最後一分，第三點贏了!

第四點:勳勳和俊俊上場，一開始對方領先，
我們又追了上來，但最後一球勳勳殺球失誤，
對方得分!

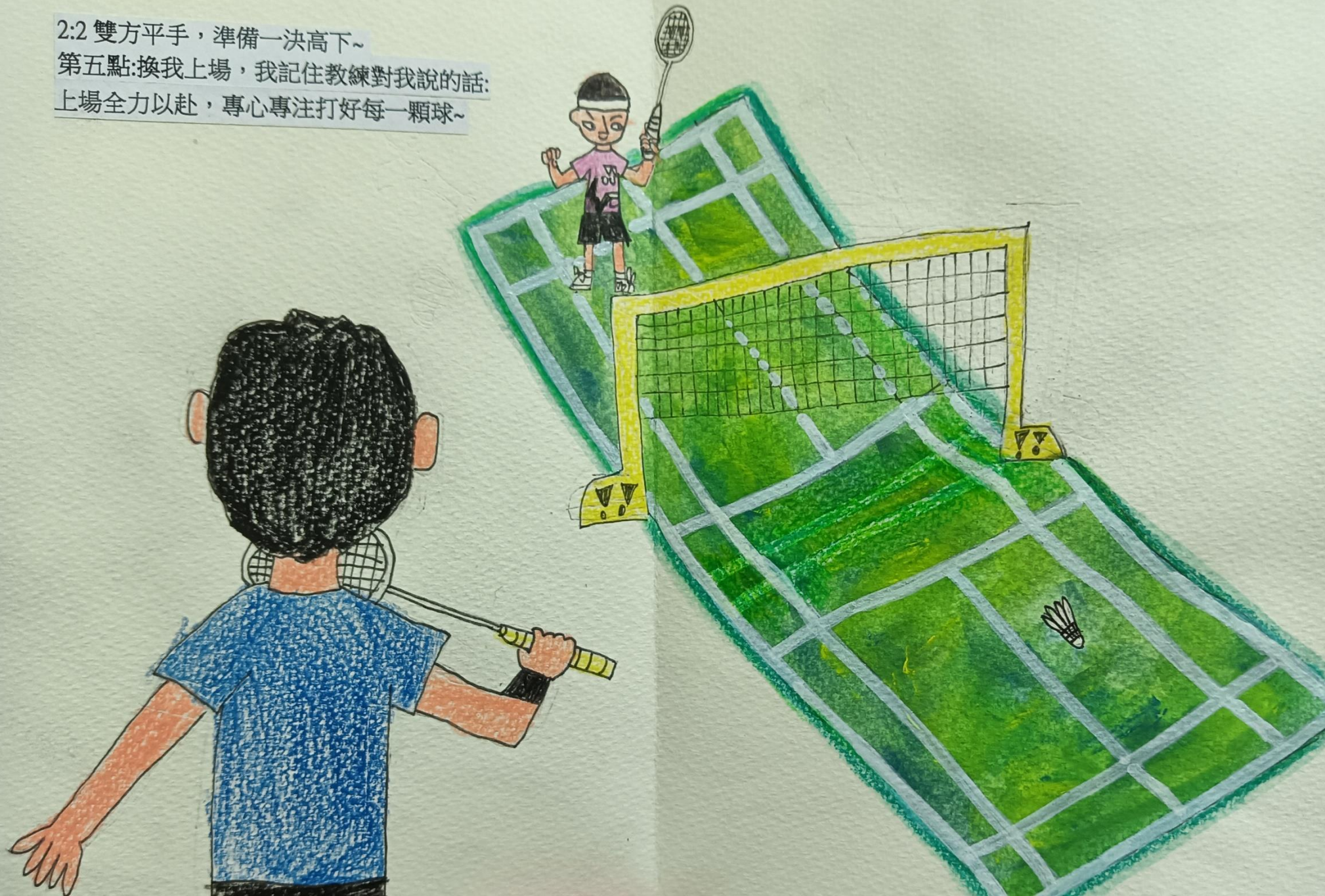


加油!

加油!

加油!

2:2 雙方平手，準備一決高下~
第五點:換我上場，我記住教練對我說的話:
上場全力以赴，專心專注打好每一顆球~

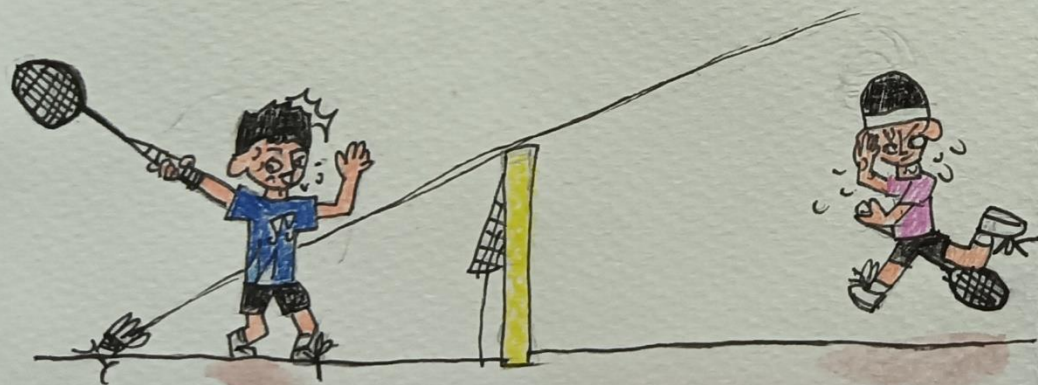




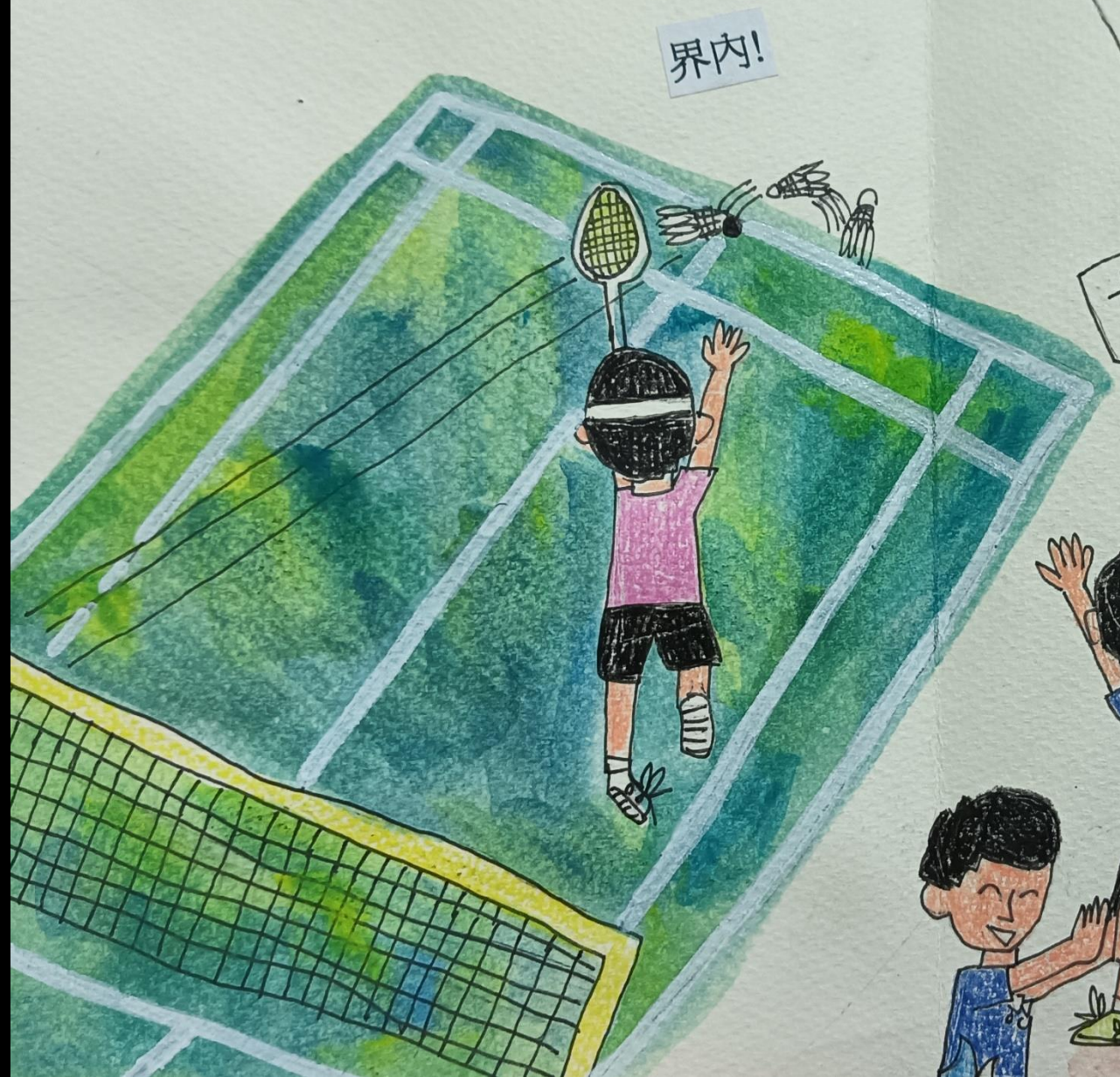
比賽一開始，我失誤太多，對方領先，
後來我慢慢的追上，經過一段時間後.....

加油!

加油!







界内!

耶!
耶!
耶!

加油!



所有隊友都為我鼓掌歡呼
最後我們拿下冠軍，大家開心的把我抬起高舉的說：

阿威你好棒！阿威你好棒！



這段時間的練習沒有白費，
之後我要更加的努力，好好練習不再偷懶！
只要相信自己肯定自己，一切都會很好的。

