



生活小品

吊單槓大絕招

陳詠歆·臺南市東區勝利國小三年一班

「吊單槓」是我心目中最困難的體育項目，光用雙手抓單槓，我就全身僵硬，手痠得只想跳下地面；看同學自在的換手、換方向，甚至前翻、後翻，像猴子一樣靈活，讓我好羨慕。

我向同學請教吊單槓的訣竅，她告訴我：「把眼睛閉上，不要想『快要掉下去了』；要想像你輕輕盈盈，就可以放鬆，就能做到想做的動作了！別害怕

喲！」

放學後，媽媽陪我在操場練習，一次又一次；我越來越能體會放鬆的訣竅，前翻後翻的成功次數越來越多，我也敢向更高的單槓挑戰了。

克服心理障礙以後，覺得我好像滿有玩單槓的天分。現在，輪到我教同學了，我會不藏私的傳授大絕招：「腳一定要夾緊！然後放輕鬆，咻的一下就翻過去了呵！」

國語日報

國語日報週刊

中學生報

社址／臺北市中正區100福州街2號 網址http://www.mdnkids.com 證書詢問／(02) 2392-1133轉1305 訂報／(02) 2341-2448

