

姓名：

班级：



热爱	烈日	欢呼	投篮
疲劳	夜幕	无怨无悔	循序渐进

我爱打篮球

“第三届拿督林宏扬杯少年篮球赛男子组冠军——四城队”四周响起如雷般的掌声，我在队员的簇拥下走上领奖台。从颁奖嘉宾手中领过了奖杯，我忍不住振臂_____。

我自从小就喜欢打篮球，它是我生活中的一个重要部分。可别小看这个小小的篮球，它可以说是解决_____的绝妙办法。我喜欢上篮球还得益于一部名叫《灌篮高手》的日本动画片，就是这部动画片燃起了我对篮球的_____之火，我曾经梦见自己和主帅流川枫在同一个场上竞赛呢！

俗话说“曲不离口，拳不离手”，要想打好篮球可真不是件容易的事。为了提高投球技术，我总是一个人在_____当空的操场上练习投篮。到球场上我就像进入自己的天下一样，东跑一下西跑一下，一会儿停住脚跳起来_____，一会儿练习运球，就这样练着练着我居然忘记了回家时间，不知不觉_____降临，我却浑然不知。

为了练好篮球，我开始收集了很多关于篮球的信息。爸爸看我这么痴迷篮球，告诉我一个练球的好方法，那就是_____地练习。爸爸教我先在近区内投篮，直到百发百中的地步为止，再慢慢地外移，这样很快的我的投篮技术提高了。为此，我兴奋了好几天呢！

为了篮球，我晒得像黑炭一样黑，但是我却_____。



我爱跳舞

蹭	重来	喘气	心血	刻苦
红肿	斑斓	羡慕	咬紧牙根	一拐一拐

要说起兴趣爱好，我最喜欢的还是跳舞。我不能算是在舞蹈里最棒的学生，但我却非常_____地学着舞蹈。

我如果不是看了小时候妈妈给我买的那些舞蹈光盘，我也不会像现在这样热爱舞蹈。光盘中那些跳舞的小朋友都穿着色彩_____的衣服，舞姿是多么的优雅，我看了心生_____，于是就暗暗下定决心要好好学习舞蹈。

记得刚开始学习舞蹈，是从劈叉开始练的。我身体的柔韧性不好，刚开始的前几个星期，妈妈看我_____地从练舞室出来，总心疼地问我下星期还练不练。现在我可以轻松地来个后空翻，这中间我每天_____坚持苦练，可是付出了不少心血。想到练好舞蹈，这可没有想象的那么简单，要把每一个动作都做完整、漂亮，不能随便做一下就完事。正是因为辛苦的练习，我的舞蹈才有了一些进步。

现在我长大了，只要舞蹈老师稍微提醒一下，就能掌握舞蹈基本要领。老师对我的要求非常严格，一个演出的动作做不到位，老师要是发现了，就会要我_____。每节舞蹈课我都是练得大汗淋漓，不停地_____。虽然过程辛苦，但通过这样刻苦的排练，好多难度大的动作对于我来说都是轻而易举。

喜欢上了舞蹈就注定我为舞蹈付出了很多_____。且不说每次苦练洒下的汗水，仅仅是基本功的练习，我就不只一次受伤。有一次在下腰的时候，本来应该头先着地的不知怎么回事，我的脸先着地了。原本白里透红的脸被摔的_____一片，好痛呀！还有一次打前滚翻时，脊背在地上_____破了皮，就这样带着伤我坚持了近两个小时的训练。

我爱舞蹈，为了它，我不怕疼不怕伤。