



瑞安的体能课奇遇

Ethan Wang



阳光明媚的早晨，小瑞安穿着运动服，满心欢喜地来到体能教室。他迫不及待地想开始今天的课程，小脸上洋溢着期待的笑容。



热身时间到了，瑞安跟着老师和同学们一起绕着圈跑。他跑得又快又开心，就像一阵小旋风，为接下来的挑战做好了准备。



接着，瑞安模仿小青蛙，双腿一蹬，跳得又高又远。他又变成一只可爱的小兔子，蹦蹦跳跳地前进，真是活泼极了。



瑞安还学大熊笨拙地走路，摇摇摆摆地憨态可掬。然后他又变成小猩猩，手脚并用，灵活地向前爬行，逗得大家哈哈大笑。



正式上课了，瑞安小心翼翼地走上独木桥，张开双臂保持平衡。他每一步都走得很稳，成功地走到了独木桥的另一端。



瑞安飞快地跳过一个个彩色的小圈，然后助跑、起跳，完成了一个漂亮的跳远。他落地时轻巧又自信，脸上充满了成就感。



接下来是前滚翻，瑞安弯下身体，像个小皮球一样滚了过去，动作流畅又标准。他站起来的时候，忍不住为自己鼓掌。



瑞安勇敢地爬上高高的软垫，从上面轻轻一跃，稳稳地跳了下来。他又抓住单杠，小手臂用力，晃动了几下，感觉自己像个小英雄。



课程中间，瑞安跑到爸爸身边，咕嘟咕嘟地喝了一大口水，爸爸温柔地帮他擦去额头上的汗珠。短暂的休息让他充满了力量。



课程结束了，瑞安表现得非常棒，老师微笑着奖励了他一个闪亮的“你真棒”印章。瑞安看着手背上的印章，心里比吃了蜜还甜。