一个方形步，右腿上前，带动着左腿向前绷脚

一个方形步,右腿上前,带动着左腿向前绷脚……来练舞室中,一个勾脚,一个绷脚,每一个动作都能让我体会到其中酸甜苦辣的各种不一样的滋味。

上小学时，我被妈妈送去学拉丁舞，刚开始觉得挺好玩的。但自从老师教我们舞蹈动作的一招一式，并要求我们反复练习时，我意识到学习拉厂舞的困难。每一次训练结束，胳膊、腿好像都不是自己的了，连上下.楼梯都需要抱着腿才行。衣服已经湿透了。再一摸头发，头发上好像云朵一样，哗哗哗的往下落水。

渐渐地我对舞蹈有些恐惧,老师很快发现了我的变化。我因为怕疼，所以胆怯的不敢做出每一次迈开脚的动作。每个动作都不敢拉伸开，不敢做到最大。都是因为怕疼。老师发现这个问题后，细心教导我，指导我。让我开始勇于面对这些动作。接下来的日子，无论多么高难度的动作，我都尽自己最大的努力去完成，失败了一次次，拼搏了一次次。

记得一次下叉，腿刚压下去，剧烈的撕裂感从大腿开始贯彻至我的全身。压抑感让我几乎无法呼吸，泪水像断了线的珠子落下来，但我还在坚持，因为我知道妈妈在教室外面关注我，在期待我的成长。

从舞蹈的路上走来。第一次上台演出的忐忑不安与害怕，还在我的眼前浮现。而现在我已经获得了七级的舞蹈证书，这让我为从前的努力而无比自豪。舞蹈就像太上老君的八卦炉练出了孙悟空的火眼金睛，也练出了我的勇气和毅力。

舞蹈伴随着我，一天天的成长,我身后的每一个脚印都记录着我学舞蹈的每一刻。让我懂得了"有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚;苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴"的真谛。

### 推荐作文标题

【练舞室中】一个方形步，右腿上前，带动着左腿向前绷脚

一个方形步，右腿上前，带动着左腿向前绷脚

拉丁舞的酸甜苦辣

练舞室中，一个方形步，右腿上前，带动着左腿向前绷脚……

一个方形步，右腿上前，带动着左腿向前绷脚…

文章地址：<https://www.yyzq.team/post/269628.html>