

# 高中军训日记第二天(通用8篇)

公益项目的成功离不开社会各界的关注和支持。公益总结应该以客观、真实的态度对活动的效果进行评价。小编整理了一些优秀的公益总结范文，希望能够激发大家对公益事业的热情和创造力。

## 高中军训日记第二天篇一

今天是高中军训的第二天，早饭过后，外面已经响起了一阵阵响亮的军训集合号，我们集合的时间到了。大家快马加鞭的奔向了操场，只见数千个身穿迷彩服的我们用最快的速度完成了队列。

按照惯例，首先是首长的动员讲话，不断的告诉我们军训的意义，刺耳严厉的声音开始在空气中盘旋。大家精神紧绷，不可以有一点懈怠，生怕被首长发现。一段常规性的训导之后，小迷彩服们开始了上午的军训课程，整齐划一的口号开始响彻天空。

服从命令是军人的天职，这种规则同样适用于在学校接受军训课程的我们。给我们上课的教官都是从军队里选拔出的优秀士兵，对我们平时的训练要求那是相当的严格。站在队列里，你要时刻保持警觉，不能随便乱动，比如擦擦汗、扶扶眼镜这些看似细小的动作，那都是不行的。让你立正你就立正，让你正步你就正步，这就是军人铁的纪律，教官如是说。

军训的过程是辛苦的。站在队列里的我们是不能随便乱动的，哪怕只是轻轻的动那么一下。摸摸鼻子挠挠头这些细小的动作一旦出现，就会引来教官的训斥。在这里，真正的认识到了军队的严苛纪律。至于晒黑了怎么办诸如此类问题，你想都不要想。训练中最难忘的是走正步，一只脚立那要不停的保持身体的平衡，另一只脚还要在空中蹦的溜直。

短暂的五分钟，却好像500年那样漫那样长。一只腿变的酸痛酸痛却不敢放下。直到教官下达了休息的命令，大家这才迅速的将腿放下。

## 高中军训日记第二天篇二

今天是高中军训的第二天，大家都拖着昨天的疲惫来到训练课堂。经过昨天的训练，我们拣到了个大便宜，教官是所有的军官当中最温柔，最好说话的一个，当然我也很喜欢这个教官。我很期待着今天教官的发号施令跟昨天一样，可以让我们多休息一会儿。

教官今天比较严肃，眼睛里含着一种无奈。他说因为昨天对我们管的太松，而且练的也不好，总教官让教官对我们狠一点儿。没办法，我也知道，教官就在我们眼前被上司指着骂。虽然昨天只是开始，可教官就被骂了5次，他对我们说以前一个月最多只被批评过2次。我倒是觉得像练这种东西，不能图太快，关键就是我们想不想练的问题，大家一定都抱着“烦死了”的心情，谁还会练的好呢？解决这个问题，只有对我们施加压力，练好了就休息，练不好，继续练。

下午气温升高，光是站着就能汗如雨下。下午主要是学习踏步。别小看这踏步，连摆个臂都会严格要求。教官一声令下，大家抬起了左右臂。那个叫累人啊。男女生共站了3排，每排的手臂都要摆的一样高，一定就是10分钟，正常人哪能吃得消呢！狠的是动一下就得多定几分钟，这弄的大家是两臂酸痛，吊在半空中都能发抖。像我这样的体质跑几步都能气喘吁吁的，早就支撑不住了。

虽然军训是枯燥乏味的，但是苦中有乐。大家都能坚持，没有特别不耐烦。我的身体每个部位都很痛，很疲劳，但我过的很快乐。因为生活变的.充实而具有教育意义。

# 高中军训日记第二天篇三

篇一：

光阴似箭，日月如梭。一转眼军训已经过去3天了，我们也觉得军训不像以前那么困难，也越来越容易了。以前在我们的眼里度过军训时那么遥不可及，现在对我们来说度过军训也不是那么困难了。然而今天的军训，有点累。最开始总教官给我们的第一个任务是站军姿，我们站在训练场上就像一个等待检阅的士兵一样，纹丝不动，大滴大滴的汗水浸湿了我们的衣衫，但是我们没有退缩，勇往直前，把一个个困难都踩在了脚下，让一个个困难化大为小，化小为无！

今天的我，又长大了一点，因为我又把困难战胜了一点，我坚信，当这次军训结束的时候，我一定会成为一名优秀的中学生！初一、7班的同学们，相信自己一定能做到，能笑到最后的人才是真正的赢家！相信我们一定能做到！

篇二：军训第三天

军训已经进行到第三天了，我也开始渐渐适应这严格的军事化训练了。

今天的训练没有前两天那么累了，主要还是练齐步走。因为教官说要把我们的训练成果展示给大家看，所以我们训练的格外认真，卖力，教官更是喊口号喊的嗓子都哑了。

几天军训我似乎明白了一条生活哲理：人应该而且能够适应环境。如此繁重的任务，如此紧张辛苦的日子，如此一个新环境，如此一种全新的生活……我适应了，证明我有极强的适应能力。我自信这一点会让我受用终生。

以前我对“服从命令是军人的天职”这句话不是很理解，直

到今日，我终有所悟。我们军训时一切听教官指挥，竟没有谁敢违抗命令。这是为什么？也许是如此一个环境吧，或许是怕受惩罚，或许是我们纪律观念强。总之，我能理解服从命令的重要，我也学会了服从命令。

我们要像白居易写得一首诗：“野火烧不尽，春风吹又生。”我们就是一棵棵小草，任凭烈日骄阳，都压不垮了我们。

环境越是艰难，就越需要坚强，毅力和信心。

### 篇三：军训第三天

经过这两天的刻苦训练，我感到自己成长了许多。

第一，意志力：当我们站军姿时，星期一我不太熟悉，所以连5分钟都站不下去，而且非常疲劳。星期二，适应了一些，5、6分钟能站好，可是长时间会东倒西歪，歪歪扭扭，还累得满头大汗。今天，我能坚持住了，能20分钟站着，像个木头人似的一动不动。即使汗流浹背，也能基本不动了。我还常常在心里念叨着：我不能动，我要坚持！。。。。。。

第二，我变坚强了。前两天晚上，我经常默默地想起妈妈、爸爸和家。但是现在，我能够忍住了。我会自我安慰说：“没事的，还有一天了，再忍一忍把，没事的，其实也挺好的。”我认为我乐观了。还有是在站军姿时，我会想：“要和真正的军人靠拢！不能泄气哦！”只要这么一想，我便轻松多了。

第三，我学会了洗衣服。昨晚，我就洗了我的短裤，我很开心。。。。。

我知道了，军训虽然很苦，但能教给我们许多道理。

## 篇四：军训第三天

今天是军训第三天，也是最苦、最累、最可怕的一天。

上午，太阳高照，天气炎热，我们在这样的环境下站军姿、齐步走，结果可想而知。在别的连有很多人晕了、吐了、倒了，在我们七连有一名女同学吐了，我也快晕了。

别看上午那么累，下午更累！下午要齐步走、正步走。正步要把手放在腰带上，把脚向前踢出，然后用力往地上踢，要踢出响声，要“出脚如射箭”。可我们男生出脚、步伐、速度总不一样，结果罚跑两圈。老师、教官们总是偏向女生，只让我们男生抬腿、跑步，女生练时教官就不让她们抬腿，即使走快了也不让她们跑步，太偏心了。

由于太累和跑圈的压力，所以男生没有做好。因为男生没有做好导致全连放学时间很晚，我们以后会努力的。不过也不能因为女生弱小而总让我们跑圈，不是说“女子能顶半边天”嘛，干吗把什么都往我们这“半边天”上推嘛。

回到教室，老师又偏心地把打扫卫生的担子放在了男生这“半边天”上来了。可怜我们更是惨上加惨，雪上加霜，往伤口上撒盐啊，累死了！

希望教官以后不要偏向女生，谢谢了，各位教官。

## 篇五：军训第三天

“一” “二” “一” ……第三天的军训开始了。初升的太阳高高的挂在天上，清晨的风吹拂着我们的脸，像清晨的小花在风中摇曳。总教官在主席台上威严的屹立着，用那一句句有力的话训练着我们。军训又开始了，教官首先让我们站十分钟的军姿。有了前两天的基础，让我对这军姿有了新的自信，新的认识。不一会儿，太阳公公就高兴起来，将所有的

热量撒下大地，我们也迅速的流起汗来，一会儿滴一颗汗水，一会儿又滴一颗，那简直就是一个字——热。忍着热，忍着苦，过后我们就是胜利者。终于等到总教官的一声命令“解散”，全场一片欢呼，终于练完咯！

## 篇六：军训第三天

今天是军训的第三天。时间已经过去一大半儿了，训练的成果也明显提高了。

正步走，为了这个动作我们练了一天了。一开始，教官让两排，两排练习，后来四排，四排练习。再后来整个班级练习。真是功夫不负有心人。练习了一上午，进步非常大。可是我很累。小腿用手一按就很疼，左胳膊也很疼。不过，一想到为班级争光，再累再苦那都是值得的。

我希望在剩下的两天里，能坚持到底。

今天晚上我们看电影了。关于打仗的纪录片。好多架飞机从天上飞过，有事就扔下一颗炸弹！

我真盼望这是一个和平年代，重要的是永远！

今天是军训的第二天，我们还是像昨天一样，一如既往的累，一如既往的练，只是今天的天气有点变化无常，晴的时候太阳暴晒着，下雨的时候也是急湊的，毫无预兆的来临。即使风雨降临，我们还是坚持训练，任凭汗水和雨水相混合滴落到脸颊，教官也和我们一样在雨中，觉得教官挺辛苦的，虽然我们有时会对军训存在抱怨的唠叨声，但是我现在从心底里感谢军训，感谢我们亲爱的教官，让我们的体能能够得到提高，虽然今天只是第二天，也许我们的体能到底怎么样还看不出来，但这是一个长期的过程，这是需要长期锻炼的。

今天我们复习了昨天训练的内容，主要是站军姿，着重训练

了队列，今天学的新内容主要是正步训练，在教官的耐心指导下，我们学会了正步的走法，觉得正步走起路虽然辛苦，但是确实是非常好看的，整个人看起来比较标直笔挺。还学会了敬礼，觉得真的体验到一个军人的自豪。

晚上，我们训练了一个小时后，教官教了我们打靶歌，虽然教官唱的不太标准，但我们也乐在其中。最后大家干脆围着教官坐了，大家一起唱歌，一起聊天，班级的凝聚力也逐渐提高，我们也正慢慢的和教官亲近了，虽然我们教官比较严格，但这样的教官才是对我们负责的教官，是真正为我们以后的身体素质着想。今天一天下来，虽然累，但是我想我们有必要加强锻炼。

## 篇一：军训日记第二天

九月二十二日 星期五 晴天

第二天军训了，少了一份慌乱，多了一份从容，很高兴，我已逐渐适应了这里的生活。只是第一天军训的疲惫还未褪去，马上就要临来第二天的训练。

站军姿、踏步、摆臂这些动作，教官做起来英姿飒爽，而我，却做得十分别扭，偏偏又天公不作美，艳阳当空，没过多久，我整个人就软了下来。然而身边，同学们却依旧挺立着，我更想起了那句老话：“坚持就是胜利。”于是打起了精神……就这样，一上午也就挺过去了。记得初中有一篇课文叫《走一步，再走一步》，告诉我们不要想终点有多遥远，只要关注眼前的一步路，一步一个脚印地走，终点其实并不遥远。我想这一点也可以用在军训上，不去想今天我要训练几个小时，多花心思在怎么纠正自己的动作上，区区五天，一定可以坚持下来。

这一天，我过得既紧张又充实，无论什么事情，习惯了就好，就像我习惯了住校生活，就不再嚷着想家，习惯了军训，就

不再抱怨，这一切，都让我成长。我想，如果你选择了天空，就不要期待风和日丽；如果你选择了海洋，就不要渴望风平浪静；既然我选择了虞中，我也会做好准备，去迎接一切挑战！就让我在泪水与汗水中成长吧！

## 篇二：军训日记第二天

九月十二日 星期四 晴天

今天像昨天一样，我依旧早起，因为今天是军训的第二天，我一定要在七点之前到校。这是教官的新要求，我们不是七点到，而是要在七点准是踏上操场开始我们的训练。因此我们所有人都要在六点五十五分在班级等教官。

今天的天气比昨天更加炎热，而由于我们的迟到，我们所有人都必须家训站军姿5分钟这就体现了军训中每个人都要有集体观念。“一人犯错，所有人都要陪着受罚。”因此，每个人都要有团体观念，不要因为自己拖累大家。由于今天天气比昨天更加炎热，才站了两分钟我的汗水就滑了下来，我尝了尝，是咸的，并且很快我的肩膀就僵掉了。在休息时我发现只要我一运动我的两个肩膀就会感觉酸痛不已。但是我觉得很值，回到家之后，妈妈都说我站起来更有精神了。这让我更加坚定要继续努力，坚持的决心！

今天在复习昨天项目的基础上，又增加了番号 and 踏步这两个训练。在喊番号时，由于我们的声音不够响而被营长训斥，训练了整整45分钟的番号。最后在我们教官的耐心指导下，所有的人都通过了。而在练习踏步时，我们因为没有在摆手时注意摆起的幅度，而又训练了很长的时间，导致我的手几乎全麻了。虽然我觉得很累，但是我还是坚持着。

今天还增加了昨天没有的会操练习，我在会操时做得比训练时更加认真。因为我是四连的一份子，我不能因为个人的松懈而给集体抹黑。而由于二、三、四连的水瓶都没有摆放整



齐而导致了教官们替我们放瓶子，让我认识到了细节的重要性！

我明天会继续努力！

### 篇三：军训日记第二天

九月十二日 星期四 晴天

早上，我们早早的起了床，刷完牙洗完脸整好内务后就下去集合了。接着，教官开始清点人数。清点完后，就带我们去吃早饭了。

我们来到饭堂，站在自己座位前。当我们听到哨声是，在零点零一秒的时间快速坐下。当我们听到第二声哨音时，就狼吞虎咽的猛吃起来，我们都吃的津津有味。

吃完饭后，休息了一会儿就开始训练了。

今天，我们学习了五个内容。一、是立正式旋转，对我们五年级来说，这简直是小菜一碟。二、是蹲下与起立，每次蹲下与起立时都要大声喊一二。三、挎立与立正，同样，要也要喊一二。四、升国旗唱国歌敬礼，把头抬来就行了。最后一个内容就是抬手礼，做完这五项内容，我们就休息了。下午，我们上了工能课，就是在图书馆里看书，晚上，我们还看了一好看的电影。就这样，我们度过了愉快的第二天。

### 篇四：军训日记第二天

8月25日 天气 晴

今天上午，我们重点练习的是齐步走。齐步走，多简单呀！我上小学的时候，一到体育课不干别的，先练齐步走。所以，这齐步走对我来说简直是小菜一碟儿。但是刚练了一会，我

就不这么想了。这齐步走绝对没我想象的那么容易。

一上来教官就先让我们练习手臂的姿势，左臂在前右臂在后。大家这样一动不动的站了一会，我心想：教官该让我们换手或者休息了吧？可教官没有这样，他一个劲儿的对我们说：“把后臂抬高！站直了，在军姿的基础上做！不要低头！眼睛别乱看！！”然后又开始检查各个横排面的人手臂在没在一个高度，有没有打弯。这时我的胳膊已经又酸又痛了，在教官看别人时，我就偷偷地把胳膊放下一点，休息一下。但是这样就起不到锻炼的作用了，我以后练习时再也不偷懒了，一定要坚持下来。

下午的正步走也是先练姿势后练走，这回觉得手臂的.姿势可比上午的轻松多了，举了半天我也没有放下手偷懒。正当我暗暗高兴的时候，教官让我们加上腿的动作再练。这下可累了！大家金鸡独立的站着，两腿绷得直直的，没有一点弯儿，悬空的那条腿还得往上抬高。我一直觉得自己的平衡感不错，可笔直的单腿站立那么长时间，我也是摇摇晃晃、东倒西歪。教官告诉我们，他们都把沙袋绑在腿上练习，我真是惭愧呀！才站了一会就不行了。我一定要向教官学习，严格地要求自己，努力做的更好！

## 篇五：军训第二天

20xx x月x日 晴

今天是军训的第二天，天气与昨天截然不同，一早就阳光明媚，让我十分担心今天的军训生活。等到军训开始时，早已骄阳似火，把大地烤的火辣辣的。我一直坚持的不错，眼看到了最后关头，教官也已吹响了结束的哨子，我们只需在站立五分钟，就可以顺利完成任务。可在这时，我掉了链子，仿佛被人从背后打了一棍子，脑袋“嗡”的一下，眼前一片模糊，虽然教官和同学就站在我身边，我却怎么也看不清他们的轮廓。我努力说服自己再坚持一下，就轻轻甩了甩头，

想让自己清醒清醒。就在这时，我已听到教官喊了“稍息”，可我却怎么也伸不出脚。老师发现后带我去休息，可在我刚坐下没几分钟后，同学就在向教学楼的方向走。我当时很后悔：我虽然不太舒服，但也许我只要再坚持两分钟就成功了。我也要继续锻炼身体，为以后的军训打下基础。

也许也有同学有点不舒服，但他们坚持了下来，我要向他们学习，要学会坚持。

今天上午，我们重点练习的是齐步走。齐步走，多简单呀！我上小学的时候，一到体育课不干别的，先练齐步走。所以，这齐步走对我来说简直是小菜一碟儿。但是刚练了一会，我就不这么想了。这齐步走绝对没我想象的那么容易。

一上来教官就先让我们练习手臂的姿势，左臂在前右臂在后。大家这样一动不动的站了一会，我心想：教官该让我们换手或者休息了吧？可教官没有这样，他一个劲儿的对我们说：“把后臂抬高！站直了，在军姿的基础上做！不要低头！眼睛别乱看！！”然后又开始检查各个横排面的人手臂在没在一个高度，有没有打弯。这时我的胳膊已经又酸又痛了，在教官看别人时，我就偷偷地把胳膊放下一点，休息一下。但是这样就起不到锻炼的作用了，我以后练习时再也不偷懒了，一定要坚持下来。

## 高中军训日记第二天篇四

就这样，繁忙的军训生活又开始了。又是站军姿，又是练队列……再加上太阳公公对我们的“酷刑”，说句老实话，整天在家里娇生惯养的我还真有点吃不消了，不过凭着一份青春赐予的毅力与坚强，我坚持下来了。真好，我发现自己还真是很有潜力，完成了一个个自己以前从没完成的动作。心中仿佛又多了一份自信与骄傲。

除了为自己的坚强该感到欣慰以外，我还感受到了集体力量的强大，仿佛“14连”已融入到我的生命中了，我必须要为它的荣誉而做出自己的努力！加油！

## 高中军训日记第二天篇五

军训的第二天，感觉整个人都要垮了。军训生活虽苦，但我感到很甜，因为从军训中我深深地体会到了——你不能样样胜利，但可以事事尽力。

在那个veryhotday□有两支绿色的队伍整齐地站着。我们每个人都热得满头大汗，汗水从我的额头慢慢淌下，从我的鼻梁上很快划过，从我的脖子上静静滚下。我很想去擦，但又不能。汗水湿透了我的衣裳。那时我想到了：军人在训练时流的汗不知比我们多多少呢！我们已经是轻松的了。再说，成功，在汗水的浸泡中发芽，在失败的锤炼中成长。我想着就坚持住了。

不久，我手也酸，腰也酸，腿也痛，脚也痛，喉干得快冒烟了。眼看着那桶矿泉水，真想喝一口呀！嘴唇干得都快裂了，面临着种种痛苦，我突然想到了小学时的一篇文章，内容是：军人与敌人斗争，几天都没有水喝，连尿都喝了，明明他们很渴，但幸运的是他们得到了一个苹果，可他们谁都不吃，还推来推去，连伤员都不吃。最后，他们还是决定一人吃一口。一只苹果有多大呢？一个人吃了都不解渴，别说这么多人吃了，他们每人能吃到多少呢？想到这我忍住了。没多久，休息时间到了，同学们一拥而上赶去喝水，而我等他们喝完了再喝。那时，我才体会到水有多珍贵。喝一口，一股清爽的感觉涌上心头。

休息时，回想着在学走正步时，男生那歪斜的身体和不齐的脚步时，又想到国庆xx周年天安门广场的阅兵式，不知相差多少呢？他们的步伐是那样的整齐有力，是那样的气势磅礴，斜看，好象只有一个人在走，在他们背后一定付出了很大的

代价吧！他们流了多少汗，甚至是血。我们军训就是应该学习他们那军人的可贵精神。

晚上，我望着天空，天空中的星星好美啊！星星的光芒虽弱，但它每晚伴着我们，用它那微弱而又温暖的能量给世界添一分光明。我何不像星星那样默默无闻呢？经过这几天的军训生活，让我懂得了什么是苦，怎样吃苦。遇到困难时不要彷徨，不要失意，哪里跌倒，哪里站起。其实，人生也一样，不会全是甜的，也有不少的苦，那要看我们怎么去品味了。我想信，只要不放弃，终会成功。今后，不管人生的道路怎样曲折坎坷，我都会勇敢地去面对。”人生就犹如种子，只有埋没，才有出头。”我现在终于明白了这句话的含义。人生犹如种子，正因为经历了被埋没的痛苦，才到达顶峰。回首历程时，才真正体会成功。的确，成功的金牌是拼搏的烈火炼成的。

看着我黑碳似的皮肤，我才体会到做军人可真不容易。军人，头顶蓝天，脚踏沃土，铸就祖国的钢铁长城。

人生最难忘的莫过军旅生活，朋友，你还记得昨天吗？鲜花环绕着硕果，荣誉簇拥着成长，愿朋友们两者都能拥有。

## 高中军训日记第二天篇六

来到这里，一种莫名的紧张气氛在我血液里飞快地加速流淌，心中七上八下——因为来到这里，我便是一名小军人。

教官的严厉是我磨练意志的动力，肃穆的军训场地是我坚持不懈的力量！运动对我并不是件很难得事情，但经过这一天艰辛和运动量并重的训练之后，军训这个词在我的心里已经经过了一次翻天覆地的变化。今天，教官主要训练我们的速度、自制力和坚持，从深蹲就可以看出我的体力还不是太好，但我脑中一直回响着两个字：“坚持”。吃得苦中苦，方位人上人，我咬紧牙关，一挺就过去了，那些运动员、军人、

成功人士，哪一个不是为了成功付出艰辛和汗水，才走向成功的？所有的成功都不是天上掉下来的，就算真的发生了，这样的事情，也要有力量接住它。军训就是一个天上掉下来的馅饼，把握好它，就能看到成功的曙光，因为军训就为我们塑造了一切成功的基础，我要牢牢的把握住这次机会。

“向右看齐！”、“队列报数！”、“稍息！”……动作练习完成后，我腰酸腿痛，不停地喘着气，甚至有想放弃的念头，但操场上那些激动人心、催人奋进的的标语，让我们坚持了下来。整个下午，空气中都充满了汗的味道和蚊子飞扬的场景，但我不怕，我认真的完成每一项教官的任务，规范地做好每一个动作。虽然，一天下来特别累，可我觉得很值得。

## 高中军训日记第二天篇七

已经是第二天了。教官好像对我们好了些，也没有那么严肃了，只不过今天要学齐步的行进与立定，上身要保持立正的姿势，要高度重视摆臂，尤其是后摆，整个上午都在练摆臂，没有站军姿那么累，可是教官要求一个口令3个，5个，21个，31个动作，要是数错给教官注意到，就要给教官骂个狗血淋头了。

中午回到宿舍午休时，骤然发现，我还要上5楼！这不是要人的命吗……好不容易上了五楼，还要寸步艰难地一步一步爬回宿舍，累垮了……滚上床，睡着了。下午的时候，我们站军姿都累得晃来晃去的，教官说：“现在就晃来晃去，看你们今天晚上的体能训练怎么办。”我们大家的心立刻抖了一下。

幸好，体能训练并没有想象中的难受，我们先是跟着漂亮的女教官学唱了“团结就是力量”和“打靶归来”两首歌，然后被十五班的教官整的很惨，俯卧撑，正步练习，蹲下起立。

晚上10点后，渐渐入睡，耳边还萦绕着：“团结就是力量，团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬比钢还强……”

---

1. 军训站军姿的日记【优秀】
2. 高中军训第二天的日记
3. 军训感受日记：第二天
4. 军训第二天日记大全
5. 军训日记第二天
6. 军训最后一天的日记【高中】
7. 军训练军拳的日记
8. 关于军训的日记
9. 军训总结的日记

## 高中军训日记第二天篇八

今天上午，我们重点练习的是齐步走。齐步走，多简单呀！我上小学的时候，一到体育课不干别的，先练齐步走。所以，这齐步走对我来说简直是小菜一碟儿。但是刚练了一会，我就不这么想了。这齐步走绝对没我想象的那么容易。

一上来教官就先让我们练习手臂的姿势，左臂在前右臂在后。大家这样一动不动的站了一会，我心想：教官该让我们换手

或者休息了吧?可教官没有这样，他一个劲儿的对我们说：“把后臂抬高!站直了，在军姿的基础上做!不要低头!眼睛别乱看!!”然后又开始检查各个横排面的人手臂在没在一个高度，有没有打弯。这时我的胳膊已经又酸又痛了，在教官看别人时，我就偷偷地把胳膊放下一点，休息一下。但是这样就起不到锻炼的作用了，我以后练习时再也不偷懒了，一定要坚持下来。

下午的正步走也是先练姿势后练走，这回觉得手臂的姿势可比上午的轻松多了，举了半天我也没有放下手偷懒。正当我暗暗高兴的时候，教官让我们加上腿的动作再练。这下可累了!大家金鸡独立的站着，两腿绷得直直的，没有一点弯儿，悬空的那条腿还得往上抬高。我一直觉得自己的平衡感不错，可笔直的单腿站立那么长时间，我也是摇摇晃晃、东倒西歪。教官告诉我们，他们都把沙袋绑在腿上练习，我真是惭愧呀!才站了一会就不行了。我一定要向教官学习，严格地要求自己，努力做的更好!