

inlungan squ pspung

kawas wayal, mnwah saku sangka' pspung na unrokay ka lahuy te
htgal wagi' pqwasan biru' sa Bnka'. qoyat saku balay, tlu' saku magla te
mpitu' binkgan lalu squ pinspung myan. nwahan maku ppspung na unro
ga “muling mari baliq” qu ryax qasa. minxal saku mwah gmluw
ppspung, ru pqasun maku balay!

ini maku kzngi' na' qu qutux ryax qasa, yalaw gi ghzyaq balay qu
kayal nya. trang saku nyux mnaga' pspung ga, ungat' qbaqan psqutux qu
inlungan maku, memaw si “tun tun” khelaw mtopaw qu yuhul maku ru
mrbil qu kawra hi' maku ka mnkux saku ru ghzyaq balay qu kayal nya
uzi. tehuk knan lga, ini qbaq tmlux qu inlungan maku ungat qbaqan maku
inblaq lmnglung mha “phswa' ta' pstwahi q mbuling qu mari baliq qani”
uzi. trang ktan maku lhan ka mwah mgluw knan ppspung lga, qzinah ini
qbaq tmlux qu inlungan maku la! ay, hswa'un maku la!

suqun sami pspung qu kwara' pspung lga, lmnglung saku nanak mha
“kya ta' iyat p'agal binkgan lalu qu pinspangan qani wah!” si sami mnaga'
tehuk suru, ru masuq qu kwara spngun ru mhtuw qu pinspangan myan lga, si
ktay maki te pitu qu binkgan lalu maku.

wa'! qala' saku balay ru mqas saku balay uzi, yalaw gi ini maku htgi'

kwara qu rngu' maku pspung, ru “swa' saku nyux mtlu' magal binkgan lalu
la!” mha saku nanak. talagay kinqoyat maku wah!

sobih teuhk gbyan lga, musa sami ngasal. gmluw saku cyeyun ru basu
llgan musa ngasal. moyay saku lmnglung qu kwara zyuwaw soni qani.
ptzyuwaw ta' ana nanu zyuwaw ga siki mqnzyat ta' mqbaq krriyax, yasa
pthuyay ta' ptlu' magal mqoyat, mhani mqilang ta' ga iyat ta' nbah ptlu'
qoyat na zyuwaw. pyanga kmayal krriyax yaya sraral mha “pqnzyat laxi
qilang”! yasa nyux maku baqun balay qu ke' ni yaya la. iyat maku zngyan
qu pincbaqan zyuwaw ni yaya maku qani, ssyun maku zik inlungan maku
ana knwan krriyax, teta saku m'qnzyat na squliq.

skahul pinspangan qani, yasa baqun maku ke' ssquliq uzi
mha “pinspangan ta' trang ppspung ga m_yan minqnzyat ta' pqbaq mpuw
kawas qu kinqbaqan nya.” ana aring 'ringen iyat saku lokah balay , mha ni
mqnzyat saku pqbaq krriyax ga, pkbaq saku balay uzi.

(文章大意 僅供參考) ※字數限 200 字

比賽心情

去年，我參加了東區運動會的丟鉛球比賽，並榮獲第七名。這是我第一次比賽，當天天氣寒冷，我緊張得發抖，甚至一度忘記如何擲出鉛球。看到其他選手後，我更是心跳加速。比賽結束後，我覺得自己沒機會得名，但成績公布時，竟然獲得了第七名。我既驚訝又開心，因為當時並未發揮全力。

這次經歷讓我體會到「場上十分鐘，場下十年功」，深知只有不斷練習，才能成為頂尖選手。