

# 关于跳绳的作文范文（关于跳绳的作文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/c0cca79967686a6b346d043b84239306.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

### 关于跳绳的作文范文（精选11篇）

在平日的学习、工作和生活里，说到作文，大家肯定都不陌生吧，通过作文可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得作文很难写吧，以下是小编整理的关于跳绳的作文范文（精选11篇），仅供参考，欢迎大家阅读。

#### 跳绳的作文1

我非常喜欢跳绳。在一年级的时候，我还在运动会上获得跳绳比赛的年级第一名，为一（4）班争得了荣誉。

记得我刚刚开始练跳绳的时候，正在上幼儿园。每当我看到别人在跳，就很羡慕。于是，我就对爷爷说：“爷爷，我想学跳绳，你能教我吗？”“当然可以”爷爷抚摸着我的头说：“不过这可是很艰难的哦。”第二天，爷爷给我买了绳子。我刚一接过绳子，就拉上爷爷到广场上去练习。一开始，我不是绳子甩早了，就是脚跳早了。看着这样的“成绩”，我干脆一屁股坐石板凳上“滴滴咕咕”起来，爷爷见状，走了过来：“怎么，打退堂鼓啦？”不好意思地站了起来。“你先把绳子甩到脚前，然后再跳过去。”就这样，爷爷每天让我跳100下。一条晚上，11点了。爷爷早已入睡，而我却还有10个没跳完。好婆心疼地说：“孩子，你就不要跳了，早点休息吧。”我倔强地说：“不，我就是要跳完嘛。”98，99，100！耶！我终于跳完了，之后，我又练了一遍又一遍。渐渐地，我熟练了。爷爷又让我练跑跳。“你边跑边甩绳边跳。”有一天，我终于在原地跳成功了一个！经过刻苦努力，我跳成了五个，十个，直到一百个，两百个！功夫不负有心人，我终于尝到了成功的喜悦。

跳绳是我的一项爱好和特长，也是一项乐趣。因为跳绳，使我跳高显得很轻松；因为跳绳，我的跑步也有了很大的进步。我为我能跳绳而感到自豪！

#### 跳绳的作文2

说起我的“跳绳光辉史”，得从一年级说起。

一天，老师说再过一个月，学校要举行跳绳比赛，让我们每天抽时间练一练。同学们听了，议论纷纷：会跳的，脸上喜气洋洋；不会的，连连叫苦。回到家后，我拿出跳绳准备在外面练习，突然想起自己根本就不会跳。这可怎么办呢？第二天，我叫姐姐教我学跳绳，姐姐答应了。在姐姐一

一遍又一遍的示范下，我总算明白了跳绳的技巧，可是一次只能跳过一个。第三天体育课上，夏老师看我这样，就亲自指导我跳绳。在老师的帮助下，我有了进步，学会了一口气跳十几下。在随后的一个月里，我天天练习跳绳，跳的个数越来越多

了。

学校的跳绳比赛终于开始了，哨声一响，同学们就上下舞动着绳子，飞快地在绳子间跳起、落地……我也不甘示弱，奋力地跳着。一分钟过去了，我竟然跳了一百四十个，我激动地一蹦三尺高。

通过这件事，我明白了一个道理：万事开头难，只要努力，什么事都能做到。

### 跳绳的作文3

今天虽然是星期日，但我和妈妈却起得很早，因为我们有一个约定，那就是去操场跳绳。

我们来到操场上，空气特别新鲜，四周静悄悄的。我和妈妈开始跳绳了，我俩跳得飞快，跳绳发出了“唰唰”的响声，打破了四周的宁静。几分钟后，我俩都有些累了，妈妈建议休息三分钟，时间到了，我们又变了一种跳法：挽花跳。妈妈一会儿向前挽花，一会儿向后挽花，看得我眼花缭乱。而我在这方面就比较笨拙，我拼命地学，还是没学会，妈妈说：“这不是一概而就的事情，需要时间和耐心，只要细心观察，用心体会，过一段时间就会跳了”。说完，妈妈再次给我做了示范，我目不转睛地看着妈妈跳，妈妈的动作是那么灵巧，跳得是那么轻快，整个身体是那么协调，妈妈跳得好极了！分明是一个跳绳专家。接下来，我进行了多次练习，终于能挽一个了。妈妈的脸上露出了灿烂的笑容。

时间过得真快，转眼间，该回家了。妈妈哼着小曲，我想着刚才的跳绳，明白了一个道理：万事贵在坚持。

### 跳绳的作文4

如果要评选“跳绳能手”，那当然非我们班的张瑞莫属了。为什么？告诉你吧，他呀，不仅跳绳技术好，而且只要一听见跳绳，准会高兴得一蹦三尺高。

说起他的外貌，极有特点喽。瞧！常有汗水的鼻子上带着一副眼镜，一张嘴巴常跟别人讲道理，有时还敢跟老师讲道理呢。

说到他的跳绳，就更有说头喽，跳绳的技术没人可比。记得有一次，体育课上，老师说：“今天跳绳”。那边老师的话音一落，这边爱跳绳的张瑞就高兴得在原地连转了三个圈，脚底下还不停地颠着。老师刚把绳子分配好，张瑞就迫不及待地拿起绳子跳起来。一口气跳了50个，还没有停下来的意思，后边的人等得不耐烦了，就变着调地说：“张瑞，你也该休息了吧？”可张瑞好像没听见似的一个没坏地连跳了5分钟后才恋恋不舍地说：“你们跳吧，我去玩别的”。同学们一听，十分高兴，可没想到的是，他只一转身，擦了擦汗，又来跳了。同学们看他太喜欢跳绳了，只好把跳绳给他，大家围着他，给他数数、加油了。

还有一次跳大绳，同学们怕绳子打在身上，谁也不敢跳，张瑞却不一样，只见他疾步跑过去，大声喊到：“我准备好了，开始跳吧”他的话一出口，两边的同学开始用力甩绳子。为了测试他的

速度和技术，绳子甩得是越来越快，可张瑞不动声色，不慌不忙随着绳子的快慢有节奏地以平静的心去跳，结果，一直跳到帅绳子的同学甩不动了，才不得已停下来，嘴里还不停地说：“跳得太爽了，太爽了。”同学们都羡慕极了。

也许是跳绳的原因吧，张瑞的身体越来越棒，学习也越来越好。快到考试的时候，同学们都在紧张地复习功课，可他还利用复习的间隙来跳绳呢，就这样，考试成绩仍然呱呱叫！

怎么样，张瑞是不是可以称得上“跳绳大王”的称号？

### 跳绳的作文5

我完了，我完了！现在吃得好，吃得多，睡得香，我渐渐长胖了。胳膊越来越粗，甚至超过了妈妈，大腿上的肉拼命往外长，身上全是大肥肉，原来的小脚也长肥许多，现在的我简直就是一只小肥猪。

妈妈立即采取行动，叫我跳绳。开始我跳起来有十厘米高，落地时的声音就像地震了一样。跳不到几个，我已经大汗淋漓了、气喘吁吁了，头像被水冲过似的，胳膊上冒出数不清的小汗珠。妈妈听到声音就知道我跳的方法不对，妈妈让我跳绳时手脚放松一点，手要用力甩绳子，脚不要跳太高。我按妈妈说的，一个劲地向前甩绳子，同时轻轻地跳一下，绳子甩得越来越快，脚跳得越来越低，这样一口气跳了七八十个也没有感觉很费力。我喝了杯水，休息了几分钟，又对着镜子看着自己跳，如果发现姿势不对，马上改过来，就这样，我一次比一次多跳几十个，进步非常快。

我要坚持跳下去，我可不想成为又肥又矮的人，那样多丑啊！今天我跳了三百个，明天我跳五百个，这样一天天地加上去。只要坚持下去，我一定会变成一个又高又壮的小伙子。

### 跳绳的作文6

前一段时间，老师说学校要举行跳绳比赛。下周一将从班里选几个跳得好的同学去参加。爸爸知道后，特意给我新买了一根跳绳，我便开始学了。

来到一块空地上，摆正姿势，开始练习。本来以为是小菜一碟，没想到这碟小吃还真“难吃”。我刚一跳，绳子就打开我头上了，疼得我眼泪都掉出来了。又一跳，绳子还是打到我头了……一连十次，我都失败了，弄得我灰心丧气，几乎失去了信心。

到了星期一，我果然名落孙山。这时，刚好我们语文课最近学了一篇课文。讲述了古时候苏格兰的王子布鲁斯，带领军队抗击外国侵略军。一连打了七次仗，屡屡失败。后来，他从蜘蛛结网中受到了启发，召集军队打了第八次，这次终于成功了。读了这篇文章，我深受启发，在心里默默地对自己说“坚持下去！我一定可以！”

每天放学回到家，我把作业写完后就接着练习。一次，两次，三次……我都失败了，可我并不灰心，第二天接着再学，没学会，继续努力。第三天，第四天，第五天……不知经历了多少次失败，我终于成功了，可以身轻如燕的一口气跳几十个了！

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。凡事只要我们肯努力，找到正确的方法，就一定能成功！

## 跳绳的作文7

11月17日，我们瓯海区实验小学龙霞校区举行了隆重的运动会。

在运动会上我参加了跳绳比赛，可是天却下起了一阵又一阵小雨。大家都撑着伞在操场上静静地等待比赛的开始。不知不觉就轮到我了，我的心紧张得砰砰直跳，可我还是硬着肚皮拿着绳子进入场地。其他同学也都准备就绪。

裁判员宣布比赛开始，我深深地吸了一口气，便飞快地跳了起来，我跳得非常顺，没倒过一次，可是时间一秒一秒地过去了。在雨中，我越跳越累，速度也慢了下来。这时我想，一定要为班级争光！虽然雨水打在我身上，脸上，眼睛上，但我还是咬紧牙关拼命地跳到最后一秒。裁判员喊了声：“停——！”气喘吁吁的我累得上气不接下气，却还迫不及待地跑去问老师我跳了几个，老师笑着说，172个。我高兴极了！

我努力地完成了跳绳比赛，不管结果怎么样我都很快乐！

## 跳绳的作文8

刚上小学那会，班里人都流行起来玩跳绳。对于这个我从没有亲身体验过的东西既好奇也有一点点害怕。毕竟没有接触过嘛。不过，看着大家慢慢都在玩，我也心动了。于是，下午放学之后，向妈妈吵着要买一条跳绳。妈妈听了之后说好啊，买来我教你跳！我激动地说，好啊、好啊。

就这样，我有了属于我自己的第一条跳绳。虽然还不会跳，但是年纪小小的我信心十足，对妈妈说，我一定会学会！晚饭过后，妈妈拿着跳绳，说要开始教我。刚刚开始，我发现这小小跳绳却比我想的要有难度，很不好控制，不好学。一次又一次，失败几次之后，我把跳绳往地上一甩。对妈妈说，不学了！一点也不好玩。

本以为妈妈会训斥我两句然后结束这场教学，但是妈妈却没有。妈妈把跳绳捡了起来，很有耐心的说服我继续学下去。妈妈说，现在才遇到一点困难你就要放弃，以后随着你慢慢长大，你将面对的困难也会越来越多，每次你都要放弃吗？只有坚持下去，才能看到成功！你刚刚的信心哪去了，是谁说的一定要学会啊！听了妈妈的话，我也感觉不行，一定要学会。又把妈妈手中的跳绳要回来继续学习。终于，我可以跳一个了、两个了，越来越多。我学会啦！妈妈也很高兴，直夸你真棒。

虽然是一个小小的跳绳，我却学到很多。妈妈的那段话也让我在之后的生活中受益匪浅。

## 跳绳的作文9

同学们，你们有过成功的喜悦吗？反正我有，我印象最深的是我学会了跳绳后喜悦。

这学期开始的时候，妈妈给我买了一根漂亮的跳绳，我高兴极了，拿起跳绳就跳起来。跳绳这时候总是不听话，专与我作对，一会儿绊着我的脚，害我几乎跌一跤，一会儿挂着我的头发，痛得我泪水忍不住往下流。有时脚跳起了绳还没有到，有时绳到了脚还站着。我烦恼极了，将跳绳摔到地上，说：“不跳了”。这时，奶奶把跳绳拣起来，塞到我手里说：“别急，慢慢来，只要坚持，总能学会的”。听了奶奶的话，我又跳了起来。跳啊，跳啊，跳绳慢慢地听话了。我一下一下跳，妹妹在一旁为我数着：一、二，三……最后我居然跳到了五十下，我高兴地喊到：“妈妈，

奶奶，我学会跳绳啦”！

跳绳不仅使我变得灵活起来，还让我明白了“世上无难事，只要肯登攀”的道理，任何成功都伴随着刻苦，任何喜悦都包含着辛勤劳动啊！

### 跳绳的作文10

我最喜欢的一项体育运动就是跳绳。那是因为我从小就体多病，个子也不高，所以妈妈就让我跳绳。于是，我练起了跳绳。自从我跳绳之后，体质增强了许多，也远离了病魔，从此我便喜欢上了跳绳。

每一天早晨，我就早早地在院子里练跳绳。“沙沙沙”的响声就是绳子和大地正在说着悄悄话，一阵阵凉爽的风迎面袭来。我富有节奏地甩动绳子，然后跳起来——一会儿跳上，一会儿跳下，这才过了一会儿，我那宽宽的额头上便渗出了密密麻麻的汗珠。虽然我已经累得满头大汗了，可是我还是继续接着跳着。这时候，太阳公公微笑着望着我，好像它也在鼓励我似的。

跳绳，一个我非常熟悉的字眼，一项我喜欢的体育运动。跳绳成了我生命中不可离弃的一部分。

### 跳绳的作文11

每次去学武术的时候，大哥哥们都会跳绳。他们一个个如同穿花一样的来回穿梭，我只能站在旁边看，因为我只有五岁，老师的看法和我一样：我太小了，是不会跳的。

今天，天气晴朗，我们一家心情都很舒畅。我忽然看到了墙角放着的短绳说：“妈妈，我想跳绳。”妈妈高兴地说：“到楼下跳吧！”我拿着绳子飞快地跑到楼下的院子里跳了起来。

跳绳可真难呀！每次甩下去就套在脚上，一会儿就汗流浃背了，还没跳过去一个，真不想跳了。我这才想起武术老师讲的：在绳子甩下来的瞬间就起跳，也就是听到“叭”的声音时迅速起跳，就一定会跳过去的。想着想着，我又跳了起来。照着老师的方法试了几下，还真奇了，连着跳过去了两个，我兴奋地叫了起来：“我跳过去了！我跳过去了！”爸爸妈妈看着我跳了几个，连声夸我真棒。

今天我真开心，我终于学会跳绳了，而且我还知道了：不管做什么事，都要掌握方法。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发