# 我学会跳绳写一篇作文四百字(通用22篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-05-08

*我学会跳绳写一篇作文四百字1我最喜欢的就是上体育课了，这时候的我们可以忘记繁重的学习任务，可以忘记妈妈每天重复几百遍的认真听课，可以忘记考得不及格抑或是考了满分的铺天盖地的卷子。体育课上，在老师的带领下我可以尽情的玩耍，尽情的享受做为一个孩...*

**我学会跳绳写一篇作文四百字1**

我最喜欢的就是上体育课了，这时候的我们可以忘记繁重的学习任务，可以忘记妈妈每天重复几百遍的认真听课，可以忘记考得不及格抑或是考了满分的铺天盖地的卷子。体育课上，在老师的带领下我可以尽情的玩耍，尽情的享受做为一个孩子的快乐。

记得一次体育课，体育老师让我们跳长绳，我可是第一次跳长绳，看着长绳一下一下沉重的打在地上，心里不禁害怕了起来，这要是打在了身上肯定会很痛。可看见前面的人虽然没有跳过却都勇敢的向前冲，我便也硬着头皮向前一步一步的挪动步子。到我了，我瞅准时机，看到长绳刚一打地，就向前跑，跑到中间轻轻一跃，竟然跳过了。旁边的同学还有体育老师都发出赞叹和惊讶的声音。我却还处在惊讶的状态中时时不相信自己的成功。

中午，我急急忙忙地拿着两个跳绳出了教室，为了练习跳长绳，我把我最心爱的这两个跳绳的塑料把手拆了，着实让我心疼了好一会呢。不过不要紧，我找了很多人来玩跳长绳，每次到我跳时我都找准时机记住要领，轻松跃过。我渐渐的.喜欢跳长绳了，下决心一定要练好它。

晚上回到家，我急忙拽着正在做饭的妈妈和刚下班的爸爸陪我一起跳长绳，爸爸妈妈一边摇着长绳一边埋怨着我，可是不大一会，他们口中的埋怨却变成了赞美：“原来我们家龙龙这么厉害啊!”可是好景不长，只过了几分钟，楼下的人就不愿意了：“大晚上的，让不让人睡觉了……”我们三个赶紧收拾起长绳，偷偷的捂着嘴笑了。

虽然被楼下的人骂了一通，但我还是很高兴，因为跳长绳给我带来了无穷无尽的快乐。

**我学会跳绳写一篇作文四百字2**

每当课间活动，看到别的同学挥动着跳绳，轻快灵活得像一只燕子，我心里别提多羡慕了。我多次提出让爸爸教我跳绳，于是爸爸承诺我星期天休息的时候教我跳绳,这可把我高兴坏了。

星期天的早晨，阳光明媚，天空中飘着一朵朵洁白的云，我和爸爸兴高采烈的来到楼下小公园里学跳绳。

我拿起跳绳就开始跳了起来，可是我的手脚总是配合不好，不是当跳绳还没落地时就已经跳起来了，结果脚底被跳绳绊住了;要不就是跳绳已经落地了我还没开始跳，好像双脚补粘在了地上一样。我学着跳了几次都没有成功，于是便对爸爸说：“爸爸，跳绳怎么这么难呀!”爸爸鼓励我说：“儿子，你的姿势不对，你应该把身体挺直，眼睛看前面，注意力集中在跳绳上，当跳绳荡过来的时候脚轻轻一跳，这样就可以了。”说完爸爸就给我做了几次示范，我接过爸爸手中的跳绳，先在脑海里仔细的回忆爸爸跳绳的动作，然后开始照着爸爸的方法去跳，果然跳了起来，我高兴得又蹦又跳，心里美滋滋的。

我终于学会了跳绳，原来跳绳也没有想象中的那么难，这让我明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人。

**我学会跳绳写一篇作文四百字3**

我学会了很多本领，有画画，有唱歌，还有骑自行车我的本领多得就像花园里的花朵，今天，我就摘下一朵最艳丽的花朵和你们一起分享一下吧！

有一天，我在教室的走廊上看见很多小朋友在操场上跳绳，她们在操场上跳来跳去，就像一只只蝴蝶在花丛中翩翩起舞。我心想，要是我也会，那该多好啊！于是我就有了一个学跳绳的强烈念头，回家后我就叫妈妈给我买了一根跳绳。

我下定决心要在这几天把跳绳学会。晚上，我一把作业写完，就来到一片空地上兴致勃勃地开始练习。我双手紧握手柄，把绳子甩到脚后跟，双手猛地一用力，将绳子往前甩了。绳子甩动起来，我不由得心慌意乱，手与脚总是无法协调好，没跳几下就被绳子绊倒了。唉，这根绳子真像一个调皮的小男孩一样，老爱捉弄人，不是让我绊倒在地，就是狠狠地抽打我几下，而我就像哑巴吃黄连，有苦说不出。就这样，在接二连三的失败下，我再也没有信心去学了，如斗败的公鸡无精打采。正准备打道回府，突然脑海中飘过一句话：世上无难事，只怕有心人。这句话如警钟般在我心中来来回回地敲着，不知怎的，心中又涌起了一股信心，我咬紧牙关又继续练习起来。就这样，一天又一天，坚持练习了一个星期，我终于学会了跳绳，现在每分钟都可以跳到一百八十下了。我不仅跳得快，而且还会了单脚跳、旋转跳、交叉跳，五花八门的跳绳技巧，使我经常听到同学们的羡慕声，让我心里美滋滋的。

小朋友，你们遇到困难时有像我一样放弃过吗？如果有，请牢记：只要功夫深，铁棒磨成针；失败是成功之母。这些话告诉我们只要坚持不放弃，就会成功。

**我学会跳绳写一篇作文四百字4**

于是，我和妈妈买了一根跳绳，准备从零开始学习跳绳。可是跳绳并没有我想像的那么简单，每次手和脚总是不听我的话，不是绳子落下来的时候，脚已经跳了，就是绳子还没落下来，脚已经跳过了。我试了很多遍，依旧不行，我开始有点气馁想放弃。妈妈鼓励我说，万事开头难，只要勇敢迈开第一步，后面就会水到渠成，只要坚持，一定会有进步。

于是我又鼓起勇气，一遍遍地练习。当我第一次成功跳了一下，我几乎高兴地要叫出来了，接着，我发现我可以连着跳两下，三下，到第四天的时候，我竟然可以连着跳十几下。就这样，我越来越有信心，每天都在进步，速度也在提高。终于，功夫不负有心人，最终，我被选拔代表班级参加三跳运动会。

虽然，最终我没有进入前三名，但我却很满意，因为从零开始学习跳绳，我收获了很多，真正体验到了坚持的意义，我想这对我来说是最重要的。

**我学会跳绳写一篇作文四百字5**

今年春节，由于疫情原因我被关在家里很少出门缺少运动，导致体重直线上升爸爸妈妈决定让我吃完晚饭后跳绳。

二月十五日，是我第一天学跳绳。我拿起爸爸给我专门买的绳子，心里有点小紧张又有一点兴奋。爸爸先教我摇绳，我按照爸爸的教导，我先将绳放在了身后，双手握住绳子的两头，然后用力向前挥绳，绳子一下就被甩到了我的前面，我心里有点小得意感觉跳绳也不是那么难，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我得意洋洋地拿起绳子就跳了起来，没想到跳早了，脚落地时刚好踩在跳绳上。我差一点摔倒了，吓得我一身冷汗。有了第一次教训，第二次起跳时我就很用心。没想到跳晚了，绳子狠狠地打在了我的小腿上，我痛得眼泪在眼珠子里打转。后来我又跳了好多次，绳子不是打腿就是差点被绳子绊倒，我都有点灰心丧气了。可是我看到爸爸跳的那么快、那么好。我心里很不舒服。心想那么简单的东西，我都学不会，不是很没面子吗?

这时爸爸仿佛看出了我的小心思，鼓励我说“别心急，万事开头难，学习跳绳不反夏练习，是不行的啊!”对呀!这时我也想起老师说的话：“世上无难事，只怕有心人。”我不能灰心，一定要学会跳绳。我又重新拿起绳子，反复练习，终于能连续跳几个了，我的信心大增。功天不负有心人，我跳的越来越好，越来越快。

经过这件事情，我明白了一个道理：不要轻易放弃，遇事多努力，才能得到回报。

**我学会跳绳写一篇作文四百字6**

在一年级的时候，老师让我们跳绳。什么是“跳绳”？我想着，看着老师，老师给了我一根绳子，然后教我跳绳，可我怎么也不会。就这样，我每次跳绳考试都是不及格，我做梦也没想到三年级的时我会跳到149个，而且是一分钟！

你想知道我是怎么练的吗？哈哈，我这就告诉你！

一个学期过去了，放假了，我告诉爸爸：“爸爸，我体育又是不及格。”爸爸说：“从今天起，你要开始努力练跳绳！来，爸爸教你。”我爸爸先是让我看他跳，然后让我跟他一起跳。那天妈妈有事出门了，等她回来，我当着太阳公公的面跳了一个绳。太好了！我会了！我心想。接下来的几天，爸爸进一步加强我跳绳的个数，慢慢的，我可以跳十个了，假期快结束了，我可以十二个了！

好了，二年级上结束，最高记录一分钟五十个；二年级下结束，最高记录一百零三个；三年级上开始，最高记录一百一十一个；三年级上的期末，最高纪录一百六十三个；三年级下，最高纪录两百一十一个。怎么样，我是不是一直在进步？

还有，学跳绳让我知道了“万事开头难”。刚开始很难，岛后来就会容易起来的道理。

**我学会跳绳写一篇作文四百字7**

这是一件从幼儿园发生过的事。

这一天，幼儿园老师让我们全班到操场上跳绳，我开始自己尝试一下，我只会绳子甩在前面，我再跨过去，老师看见了对我说：“你一直这样跳，你什么时候才能学会呀？”我想了想，就开始连跳，我一下子连跳一下，再跳了几下，最后我能跳十几下。我觉得我学会了，就跳得更快了。跳着跳着，忽然，绳子甩到了我。我扔掉了绳子，坐在地上捂着疼痛的地方。当我要选择放弃的时候，老师走到我的面前扶起坐在地上的我，对我说：“不要这么轻易就放弃，你应该听过贝多芬的故事吧，他也失败过，但他还是没有放弃过，还是坚持做音乐。”这时我想了想，我还是继续跳，哪怕再甩到我再多次，我也不会放弃。

终于，我学会了跳绳，而且我可以连跳一百多下了。我要感谢我的老师给了我勇气，以后我再碰到困难，我也不会轻易放弃。

**我学会跳绳写一篇作文四百字8**

一天，我和爸爸妈妈出去锻炼的时候，爸爸带了一根跳绳跳，我看到爸爸跳得非常好，所以我也想学跳绳，于是爸爸开始教我怎样跳绳。

爸爸做示范动作，我学着爸爸的动作，可我只能跳一下，就不会再跳了，爸爸妈妈鼓励我说：“宝贝加油啊，只要多练习，一定会跳的。”我又开始跳，可以跳两个三个了，我很高兴，兴致就更高了，跳得特来劲。下午，我拿着跳绳继续练习跳，我能跳十几下、二十几下、三十几下，甚至跳到了五十几下，我为自己的进步感到无比高兴。

爸爸告诉我一个道理：“世上无难事，只怕有心人。”只要我们认真地用心地去做每件事，就一定会有收获。

**我学会跳绳写一篇作文四百字9**

在成长的过程中，我学会了很多东西，但我最喜欢跳绳而且跳的很好，但这可不是天生的，是经历了挫折后才成功的，这得从很久以前说起：有一天，我在电视上看到跳绳比赛，台上的小哥哥哈着腰一下跳了好几百个。我对跳绳的兴趣一下就像窜天猴一样，从脚跟窜到了脑瓜顶。之后，我就嚷嚷着要到后院学跳绳，爸爸也同意了，并来教我。

爸爸开始教我了，他让我把胳膊弯成w型，我感觉很不舒服，接着他让我抓住手柄，最后甩绳加上脚跳，一开始一个都跳不过去，后来可以跳十个。但是怎么跳也超不过十个？然后我决定找找毛病出在哪里？原来我跳绳的时候跳的位置不稳定。绳子还总拧成麻花，手脚又不一致，针对这些问题，我又问了问爸爸，爸爸让我先不拿跳绳光手脚配合跳，跳绳的时候胳膊往两边伸开点。我按爸爸的方法做了一段时间，果然功夫不负有心人，我现在一下子能跳20多个，再经过后期努力。我一下子能跳好几十个。虽然我跳了好几十个，但我还是继续努力加油。最后一次竟然跳了一百多个。

以前我觉得跳绳很难，现在我反而觉得跳绳很简单，这都是我通过刻苦锻炼得来的。以后不管做什么事情都要认真努力，想信自己一定会成功！

**我学会跳绳写一篇作文四百字10**

没有人一开始什么事都会并做的完美无缺的，都会经过一个练习的阶段，才会让自己学会并做好的。我从小不会跳绳，经过这件事以后，我就会跳了。

二年级的时候，我一点都不会跳，一分钟跳三四个，这三四个还是作弊得来的，把绳子轮到前面，等绳落地，再把脚向前一走，身子过来后就好，这么慢的速度，别人看见了还会生气，让我快点。

那次，我们体育考试。到了跳绳这一项我就不行了，同学们鲤鱼跳龙门一般，迅速地跳了起来，别人一分钟能跳八九十个，而我呢？十个不到。一分钟后，同学们报了自己的成绩，有的说九十，有的说一百，还有的竟然说一百五十个！而我呢，只能不好意思说：“五个”，旁边的同学哈哈大笑，只有老师耐心地对我说：“吉晗，要加油继续练习啊”，从那天起，我便开始暗暗发誓要好好练习跳绳。

每天放学我至少练上一百个，不论时间，我中午上学前练，下午放学跳上二百下再去写作业。速度提不上来，我就练习慢慢的跳，在跳的时候，绳在手中挥动自如，计了一下时，竟然从先前的五个到五十个。

在一次体育考试时，我竟然跳了一百个，真是“功夫不负有心人”啊！

现在，跳绳我能调到一百五十下了，我还要继续练习。

**我学会跳绳写一篇作文四百字11**

这个学期，我学会了跳绳。

开学后的第一节体育课上，张老师说：“这个学期我们开始学习跳绳，期末的时候还要检测。”顿时，教室里像炸开了锅。有的同学得意地说：“我早就会跳绳啦！”有的同学愁眉苦脸地说：“我可不会跳。”我也不会，但心里暗想，一定要学会跳绳。

那天放学后，我让爸爸带我去文体商店买了一根橘色的跳绳。一回到家，我就迫不及待地跳了起来。我双手拿起绳子，上臂夹紧，小臂甩动，可是总是跳不过去，总是在绳子落在地上的时候，双脚往前跨过绳子。跳绳为什么这么难呢？我沮丧极了。

站在一旁的爸爸，看着我滑稽的样子，都忍不住笑了。他安慰我说：“跳绳的时候，起跳的速度要和甩绳的速度一致，身体要保持平衡。”说着，他接过跳绳演示给我看。他跳得很慢，一边跳一边提醒我注意动作要领。学着爸爸的样子，我又开始练了起来。练了好一会儿，终于成功了，还能连续跳三个呢！我开心极了。

从那天起，我每天都在家里练习，有体育课时，就把跳绳带到学校里和同学们一起练。渐渐的，我跳得越来越多、越来越快、越来越好了。期末检测那天，我连续跳了100多个呢！老师都表扬了我，我的心里甜滋滋的。

跳绳既能增强体质，又能增添生活趣味。学会了跳绳真好！

**我学会跳绳写一篇作文四百字12**

有一天，我在院子里和伙伴们玩耍。看见伙伴们在跳绳，一跳就是十几个，有的还能跳一百多个呢！我心里很不是滋味。于是，我决心学跳绳。

刚开始时，我只能跳几个。我对妈妈说：“这绳太短了，怪不得我跳不过去。”妈妈回答我说：“不是绳太短，是你不用心，太急躁了。”我听了妈妈的话后，我就专心学跳绳了。在中午的时候，我就拿着跳绳来到操场上练跳绳。我不停的练，可以跳三四十个了。

可是我累得满头大汗。我正要回班去，但又转念一想，那天在院子里还有人比我跳得多。于是我又回去练，过了一会儿，我跳了七八十个。我高兴的不得了，于是跑去和伙伴们比跳绳，我再也不是倒数第一了。

我从只能跳三四个、四五个变成可以跳七八十个。那时我十分高兴，现在我准备跳几百个！通过这件事我明白了一个道理：“世上无难事，只怕有心人。”学习也是这个道理，只要努力，有决心，就能成功。

**我学会跳绳写一篇作文四百字13**

春季运动会快到了。我校每年都要举行跳绳比赛，每看到同学们熟练地摇绳，还不停地变换跳绳花样，我都非常羡慕。我决心也学会跳绳参加比赛。

星期天，我和妈妈来到小区的花园里，准备和妈妈学跳绳。妈妈首先教我摇绳。按照妈妈的指导，我双手握住绳子的两头，将绳子放到身后，然后双手向前挥绳，果然绳子从我的身后被甩到了我的前面。

学会了摇绳，妈妈教我跳绳。按照妈妈的指导。我双手握住绳子的两头，将绳子放到身后，做好摇绳的准备，向前摇绳的同时双脚原地跳起，没跳过去。再来一次，又没跳过去，绳子还抽到我的腿上，真疼呀。一连跳了几十次，都没有跳过去，我累得满头大汗。我的脸和腿也被抽到了好多次。真想放弃不跳了。但想到爸爸妈妈经常教育我的一句话，“做任何事情都不要轻易放弃”，我鼓起勇气，让妈妈再给我做一次示范，我认真地观察着。原来，当绳子被摇到身前刚要落地的同时双脚跳起，并连续做第二次跳绳的起始动作——摇绳，这样，绳子又被从身前摇到了身后，就完成了一个跳绳的动作。我再次拿起绳子，双手用力向前摇绳同时双脚跳起并连接上了第二次摇绳动作，我跳过去了，真的跳过去了，我太高兴了。

通过这次学跳绳我懂得了：做什么事情都不要轻易放弃，只要你认真观察，勇于尝试，就一定能成功。跳绳运动真是既能锻炼身体，又能磨练人的意志，我很喜欢跳绳。

**我学会跳绳写一篇作文四百字14**

在学校，我看到大姐姐们潇洒自如的跳绳，也暗下决心：一定要学会跳绳！

星期六那天的下午，天气阳光明媚，太阳照射在篮球场上，我便想起了我定下的决心。因为我平时学东西总是三分钟热度，因此，我衰求爸爸带我下去学习跳绳，爸爸终于同意了。

绳子就是有两个手柄，中间有一条长长的绳子，如果你看见它，就是绳子。

我们来到篮球场，爸爸就开始教：“我先示范一次给你看，你模仿我来跳。”我听到了爸爸的话，我觉得似乎很简单的样子，便洋洋得意地跳了起来。没想到绳子甩的太大力了，手上立刻出现了几条有又长又红的血丝。我眼泪都出来了。

“我不学了！疼死人啊？有毛病的跳绳！”我生气地说。爸爸见我在一旁生闷气，便说：“你不是说要学跳绳吗，而且这是你的决心吗？想做好一件事情，首先要有你个认真的学习态度，还要有一颗坚持的心，只有坚持不懈，才能做好想做的一件事情。”我听了，才恍然大悟起来！原来做一件事情很简单，但是要做到有一颗坚持的心，却很难。

我继续让爸爸教我跳绳，“首先，把两只手的我在绳子的两个手柄上，然后跳起来，手上的手柄也要跟着闪动，跳一下，绳子就闪动一次，要在跳起来一半的时候，身子就要开始甩了。”

“呼呼呼呼呼呼呼呼呼呼”就这样我练了一个多小时。当全身都是汗的时候，我成功了！我在一分钟内跳了49下。首先，把两只手的我在绳子的两个手柄上，然后跳起来，手上的手柄也要跟着闪动，跳一下，绳子就闪动一次，要在跳起来一半的时候，身子就要开始甩了。”“我学会了跳绳！”我大喊。

这次跳绳，不仅让我学会了跳绳，还悟出了一个道理：坚持就是胜利！原来，跳绳并不难，难的，是看你有没有坚持的态度。

**我学会跳绳写一篇作文四百字15**

“学跳绳，”你一看到这个题目一定感到奇怪吧，跳绳这么简单还用得着学吗？其实，你不知道，我还有一段学跳绳的难忘的经历呢！不信？我讲给你听听。

那是我读一年级的晚上，有一天，我心血来潮，想学跳绳了，便飞快地做完作业。请来了“跳绳专家”——妈妈来教我跳绳。

我迅速从柜子里找出绳，请妈妈跳一遍示范给我看。妈妈飞快地跳起来。只见那绳在她的头顶和脚下来来回回地穿梭起来。我见了，心想：原来这么简单，看我不在半小时内搞定。我于是立即夺过妈妈手中的绳，自己学着妈妈的样子笨手笨脚地跳起来。可那绳就像是施了魔法似的，刚才妈妈跳的时候还千依百顺的，怎么现在就不听话了呢？我怒火中烧，狠狠地扔下绳，就去一边坐着了。

这时妈妈默默地拾起绳，在一边跳了起来，她故意放慢脚步跳得很慢，好像在示意着我什么。我仔细看着她那熟练的动作，心想：不能就这么认输。

我又夺过妈妈手中的绳。妈妈说：“跳绳是看手和脚的配合，你先跳慢点，手把绳甩到脚前面脚就跳起来。眼睛不要看脚，靠听力，听到绳接触地面响了，脚就跳起来。”我恍然大悟，用力点了点头。

我又跳起来，妈妈在一旁鼓励我，我就更加有信心。妈妈又给我了指导，我越跳越好，还可以跳许多花样了。妈妈说：“可以加速了！”我跳得快了些，跳得也更好了。我看着手中飞舞的绳，真不敢相信自己会跳绳了！

我，一个不会跳绳的女孩，经过了两小时的坚持不懈，终于学会了跳绳。这难道不值得高兴吗？

**我学会跳绳写一篇作文四百字16**

我经常看见大哥哥、大姐姐们拿着跳绳随意跳动，看起来玩得可欢了，所以我很想学习跳绳。寒假的时候，妈妈给我买了一条粉色的跳绳，美丽极了，我要开始学跳绳啦！

一天早上，我早早地就起了床，妈妈也很早就起来了。我们拿着跳绳到楼下去跳，可是我只能跳一个，妈妈见我不会跳，就给我看了一个关于跳绳的视频。我看见视频里的小男孩先把跳绳折身一段，右手拿着跳绳，另一只手放在原位，右手开始缓缓地甩动起来，渐渐地越来越快。他的脚也跟着节奏跳了起来，我也学着他的样子去做。结果终于连续跳了两个，我高兴极了。

第二天我又跟着妈妈下去了，总算能按昨天的样子跳了5个，但是断断续续，跳两个停一会儿，又跳两个停一会儿。忽然，我们看见隔壁的哥哥在旁边的亭子下面跳绳。我们赶紧跑过去看哥哥跳绳，发现哥哥跳的很好，我问那个哥哥的妈妈：“哥哥是怎么跳的这么好的呀？”那阿姨赶忙说：“哥哥是练了很久才跳得这么好的？”于是我又和妈妈回去跳了起来。

第三天，我总算能连续跳5个了。就这样练了一年，我现在已经很了不起了哟，一下子可以连续跳30个了。

我很想对大家说：“什么事情都要说我想试试才能打败我不行。任何事情，只要你坚持不懈，事情就一定能成功。”

**我学会跳绳写一篇作文四百字17**

原来我不会跳绳，一看同学都会跳绳我很着急。我去找我的好朋友乔译萱让她教我跳绳，乔译萱答应了。

刚开始学跳绳，她给我做了个示范，然后，我照着她的样子跳，可我还是不会跳。于是我没了耐心地说：“这太难了，我不学了。”之后，乔译萱对我说：“只要有耐心就能学会跳绳。”我认真听了乔译萱说的话，觉得有道理，我又继续练了。她给我做示范，我照她的示范跳，可我没有跳过去，我又跳了好几次还是没有跳过去，乔译萱指出不足说：“你的手没有把把握紧，要把把握紧并一个接着一个跳，这样你就会跳。”我照她说的去跳，果然跳了两个。

之后，每天早晨我都练习跳绳，终于在一天早上我一下子跳了三十二个，我掌握了它的窍门，终于学会了跳绳。

这次学跳绳，让我感到无论做什么事都得有耐心，要像铁杵磨针一样有恒心，才能把事情做好。

**我学会跳绳写一篇作文四百字18**

星期二，体育老师叫大家每人买一条绳子，准备星期三举行跳绳比赛。我听到老师说的话，心想，这下糟了，我还不会跳绳子呢，该怎么办。

星期二下午放学的时候，我就买了一条绳子，回到家里，我就在天棚上学习跳绳，可是我一下都跳不了，在学跳绳的时候不但不会跳，反而被绳子绊倒了。

到了星期三，跳绳比赛就要开始了。老师把我们带到球场上，先分成六排，然后每排每排进行跳绳比赛，可是我根本就不会跳。心想，这跳绳活动是女孩子的项目，不是我们男孩子的活动内容，我已不会跳，也不想跳，所以拿着绳子站在旁边闲聊。回到家里，我把事情告诉了妈妈，妈妈说：“跳绳活动是不分男女的，只要你肯努力，一定能学会”。

听了妈妈说的话，我觉得有道理。所以我今天早晨早早起来，走上天棚学跳绳，妈妈知道后也跟上来看我跳绳，但我总是跳不好。然后妈妈说：“你先把跳绳放到腿的后面，两只手拿着跳绳的两边，接着把绳抡到身子的前面，等跳绳快要抡到脚尖的时候，你赶紧跳起来，然后继续把跳绳像我刚才说的那样继续跳，你就可以跳得很好了”，听了妈妈这番话，我立刻拿来跳绳开始跳。果然，我跳得越来越熟练，不到半小时，我就能一次连续跳三十多下。我终于学会了跳绳，这个功劳可都要归功于妈妈说的那番话呀！广东兴宁市二小四年级：黄宇浩

**我学会跳绳写一篇作文四百字19**

我上大学时，不会跳绳。每次看别人跳，我都很羡慕，但是自己一个都跳不下去。从那以后，我很想学跳绳，但是直到初三三级跳远运动会才学会。

我先练抖绳，再练右手，再练左手。之后开始热身，准备跳绳：双手握绳，双臂向前伸直。腿部动作有：腿伸直，双脚并拢，前爪抓地。我从一跳开始，然后到二，三，直到十，最后跳了一百。

我学会跳绳后，老师选择我参加三跳运动会的计数跳。我们每天早上和上课的时候都练习。虽然我们每天都在喘气，但我们都在努力工作。我终于等到了三级跳远运动会的那一天。当时我很兴奋的跑到24号比赛场地，有点紧张，但更兴奋。裁判一吹哨，我就开始跳。这就是我心里想的：田零。然而紧张感立刻消散，短短的一分钟竟长达一个小时。来不及说了。等得不耐烦的时候，终于期待到了裁判的哨声。我跳了两次，但是对结果还是挺满意的，因为我打破了自己的记录，跳了170！我获得了全年第10名。虽然没有拿到名次，但是我尽力了。

通过这件事，我明白了只要持之以恒，勤加练习，不半途而废，就能成功。加油！

**我学会跳绳写一篇作文四百字20**

“只要功夫深，铁杵磨成针”，我从跳绳这件事中深深体会到这个道理。

学校里上社团课时，我看见许多同学都会跳绳，动作轻快，而且一次可以跳很多个，我非常羡慕，因此我就下定决心要学会跳绳。

每周三第二节课，就是我们社团课，我们班是跳绳社团，而我就是在社团里学会跳绳的。

周三社团课时，我来到操场，拿上跳绳，就准备学跳绳。我先把跳绳放到了我的身后，然后我把跳绳一挥，双脚就跟着跳绳一蹦，呀!怎么没跳过?我又连续跳了十几个，都没有跳过这个绳，我嘴里叫着:“不学了，不学了，跳绳好累呀!”老师听到我的声音说:“孩子，失败是成功之母，我们要找到失败的原因。你看，比如你每一次绳子从你的脚边掠过，你才跳，那当然跳不过的!你应该绳子和脚一起动，加油，你一定能成功的!”

老师的话让我重拾信心，于是开始蹦起来，一次，两次，三次……我终于跳了一个，接着，我继续跳，一个比一个好。

在我学会的那一刻，我高兴极了，心里像开了花一样。

通过学跳绳这件事，我体会到了“只要功夫深，铁杵磨成针”的道理，跳绳是这样，做其它的事情也是这样。

**我学会跳绳写一篇作文四百字21**

我们正在慢慢长大，学会了很多本领。其中，最让我有成就感的是学习跳绳。

有一次，学校要举行跳绳比赛，于是我在家里努力地练习。第一次跳绳的时候，我还不太习惯，妈妈一点一点地教我，首先，先用手攥紧绳子，稍微一用力，绳子就会旋转起来，当它落地的一刹那，双手纵身一跳，就成功了。我看着妈妈的示范，心里想：好简单呀！于是，我迫不及待地拿起跳绳，谁知，这绳子一下子绊倒了我的双脚，我跌倒了，“四脚朝天”，不一会，我又踩到了绳子……这绳子好像故意和我作对似的，我像个打了败仗的士兵一样，垂头丧气。

我一气之下，把绳子往地上一摔，说：“不练了！”妈妈看到我沮丧的样子，严肃地对我说：“当初是你要学跳绳的，现在又不练了，难道你这么容易就被打倒了吗？”我听了妈妈的话，觉得自己不应该轻言放弃，于是我重整旗鼓，拿起跳绳，更加专注地练习，不久以后，我的手和脚配合得非常默契，把跳绳彻底战胜了！现在，我可以自信地说：“我终于学会跳绳了！”

在学校举行的跳绳比赛中，我获得了一等奖的好成绩，通过学习跳绳，我明白了，只有努力才能成功！

**我学会跳绳写一篇作文四百字22**

虽然跳绳有点儿难，但我还是学会了。

开始跳时，我心里既兴奋又紧张。前面的同学一个个都顺利地跳过去了，该轮到我了。我左腿身直，右腿前弓，脚跟抬起，左右手紧握拳，一前一后，上身前倾，心里默默地数着“一，二，三，四”，我一个箭步冲上绳落地的点，“啊！”，跳过去了，我急忙闪开，可是手不小心碰了一下绳，影响了后面跳的同学。第二次时，我吸取了上次的教训，跳完后急忙跑开了，终于成功了！同学看见了，笑着对我说：“不错嘛，加油啊！”。经过多次的练习，我已经能够和前边的同学连上了，而且几乎没有失误。

就这样，我学会了跳绳。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找