# 跳长绳作文经过怎么写(推荐44篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-06-03

*跳长绳作文经过怎么写1最近我迷上了跳大绳。一下课，便和同学们在操场上玩大绳。今天下课，我和往常一样，下课后便跑到操场上。听着“吧嗒……吧嗒……”的声音，我忍了又忍，就是不敢进去，这是我第一次跳活绳。我总担心冲进去，会被绳打到头或打到脚，当时...*

**跳长绳作文经过怎么写1**

最近我迷上了跳大绳。一下课，便和同学们在操场上玩大绳。

今天下课，我和往常一样，下课后便跑到操场上。听着“吧嗒……吧嗒……”的声音，我忍了又忍，就是不敢进去，这是我第一次跳活绳。我总担心冲进去，会被绳打到头或打到脚，当时我明明打算不跳了，可又怕被同学们笑话，所以还是鼓起勇气去试一试。

等了好久，终于轮到我了，我深深的吸了一口气，闭着眼睛冲了过去，当我睁开眼睛时才发现，原来跑的太快，我早就冲出了绳圈，逗得同学们哈哈大笑。

失败是成功之母，我又试了一次，这次很成功，我跳，跳，跳，跳得正起劲儿的时候，有一位同学冲了进来，呜！呜！我被绊倒了，但是我发现活绳也没这么可怕嘛，于是我又玩了很多次，其中最有趣的一次是我以为冲进去了，可是只冲进去了一半，我往左边挪了一点，再挪一点，绳来了，我马上跳了起来，跳，跳，跳，可是跳的正欢快时，又被绊倒了，我想：为什么这么难坚持呀！

当我还想再跳一次时，上课铃响了，我和同学们把绳收好，匆匆跑回了教室，幸好没迟到！

通过这次跳活绳的经历，我找到了一个跳活绳诀窍：在绳甩到后面时就冲进去，这样既不会被甩到头，也不会被绊倒了。

**跳长绳作文经过怎么写2**

两天前，学校举行了跳长绳比赛，赛前，我们都在努力训练。

经过我们的刻苦训练，我们班的成绩飞速增长着，达到了三分钟230个成绩！连我们拉拉队都很开心，这次我们班至少不会倒数第一了！

终于到了比赛当天。早上，我们通过最后训练，取得了更优异的成绩，比原先更加开心、训练更加有底气了！但是，我们也有疑惑哦！比赛时会不会改规则呢？也只好把紧张压在心里。

中午比赛时间到了！随着-声“开始！”，我们班立即进入赛场开跳。我想：“我身为一个啦啦队的成员，不能干坐着，我也得为我们班参加的同学加油！””就举起双手高呼：“加油！加油！力争第一！力争第一！喊得不亦乐乎。小心脏却咚咚跳个不停。

比赛结束后，陈老师走了过来，喊：“我们班跳了263个，第四名！”“耶！”连陈老师也蹦来跳去。这时，史老师说：“终于不再是倒数第一啦！今年正数第四，倒数也第四！”“哈哈哈.....”我高兴得手舞足蹈，兴奋之极！

这次长绳比赛给我留下的影响太深刻了，我会很长一段时间内念念不忘.....

**跳长绳作文经过怎么写3**

跳长绳是我们女同学十分喜爱的活动。今天体育课上，阳光明媚，暖暖地照在操场上。我和许多女同学像一群快乐的小鸟在一起跳长绳。

抡长绳的同学把绳子抡得\_嗡嗡\_直响，跳绳的同学步子一点也不乱，又蹦又跳，活像一只只活泼的小喜鹊。我站在一旁羡慕地看着，心想：她们跳得这么好，而我却不会，好丢人啊！我的心里直犯嘀咕，跳，还是不跳呢？

正当我在犹豫的时候，扈铭璐大声叫我：\_芦悦煊，你怎么不跳啊？\_\_我不会。\_我不好意思地小声说到。\_来，我教你。\_我紧张地站在队伍的排头，后面的扈铭璐专业地给我指点着。\_当绳子抡到最下端的时候，你就迅速往里跳，单脚落地，让绳子绕过你一圈，再飞快地跑出去。\_其他同学鼓励我，一起喊道：\_芦悦煊加油！\_在同学们的帮助下，我终于鼓足勇气，纵身一跃跳了进去。我紧张地连眼都没敢睁，身子向上一跃，竟成功地跳了出去。

\_我成功了！\_一股暖烘烘的热潮涌上心头，眼泪情不自禁地流淌下来。我激动地满脸通红，心跳加速，忍不住想大声尖叫。同学们都为我拍手鼓掌，欢呼雀跃。我高兴地像吃了蜜一样，心里甜滋滋的，嘴角乐得怎么也合不拢。

跳长绳不仅锻炼了我的协调能力，而且还给我带来了无尽的乐趣。更重要的是它培养了我们的团队合作精神。我真是太喜欢这项活动了！

**跳长绳作文经过怎么写4**

学校快要开展跳长绳比赛了。各个班级都在紧张地练习。

这天又开始练习了。我紧张极了，因为我还不会跳呢。快轮到我跳了，我看见前面的同学都犹如小燕子一样轻松无比地跳了过去，心想我一定要学会跳长绳。轮到我跳了，我照着前面同学的样子先看准 长绳，头一点一点的，目不转睛地看着长绳。但准备跳时，我又开始害怕了。同学们都对我说：“只有敢跳才能跳好。”站在我后边的.吴菁睿对我说：“我来给你做示范吧！”我点了点头，看着吴菁睿 十分轻松地跳了过去，我开始觉得跳长绳没那么难了。有的同学给我数节拍，有的同学给我做示范。我开始准备了，身子也跟着一晃一晃，我终于勇敢地跳了过去。可是长绳抽到了我的身上。我想：学 跳绳总是要挨抽的嘛！后来，我又一次勇敢地冲到了跳绳的中间，躬起身，低下头，抬起脚，最后快速跑了出去。我成功了。

在同学们的帮助下，我学会了跳长绳，真高兴呀！

**跳长绳作文经过怎么写5**

寒假刚开始，我们绿芽小队就开展了寒假实践活动——跳长绳。

妈妈们带着孩子们早早地来到约定的公园里，大家开心地做起了准备工作。“呼呼”绳子甩起来了，那又长又粗的绳子拍打在地上，发出“啪啪”的声音。同学们见了都吓了一跳，“哦，太可怕了！”“甩到了一定很疼。”……大家你推我，我看你，都不敢跳。“我先来！”我自信地说着，边走到绳子一端做准备。我眼睛盯着甩动的长绳，心中数着“一、二、三!”一数到三，我就朝着绳子的中间跑去，立刻跳起。一下、两下、三下……“耶，我成功了！”

同学们看到我成功了，也跃跃欲试，迫不及待地跑上来一边喊着“让我来试试，让我来试试!”一位阿姨告诉我们：“跳长绳最关键的是进绳的时机。你一定要等前一下绳子落地时快速进入，和着绳子的节奏跳后一下绳子。”大家排好队，根据阿姨教的方法一个接一个地跳。女生的辫子上下摆动着像一只小蜻蜓，男生们涨得脸通红，咬着牙使劲跳。跳过了，大声欢呼，绊倒了，就相互鼓励，不一会儿，我们就跳得像模像样了。妈妈们用手机拍下这美好的一刻留作纪念。

大家跳啊，笑啊，笑声回荡在整个公园……

**跳长绳作文经过怎么写6**

洪老师一宣布下楼跳长绳，我们班立刻炸开了锅。有的欢呼雀跃；有的拍手叫好；有的高兴的讲个不停；还有的兴奋得手舞足蹈……

“下楼排队！”洪老师话音未落，我们早已像里弦之箭般冲了出去。拍好了队，队伍很长，像一条蜿蜒盘旋的长龙。开跳了，王炳羽自信满满的冲了过去。可没想到，平时功夫了得的王炳羽，今天却一不小心被绊住了，逗得我们哈哈大笑。后面的章新欣也不怎么样，一上来就被绊倒了，我们笑得人仰马翻，肚子都笑痛了。这时，传来了数数声“1、2、3、4……”哦，原来是徐祖妮他们在连跳呀，他们可真厉害！

最精彩的就是连跳了。虽然下着雨，但王嘉祺和周轩羽依然把绳甩得飞快。我们个个都像插上了翅膀，从上面轻巧的跳了过去。我们来回穿梭，形成了8字形，所以又叫“8字穿心跳”。楼上的同学在呐喊助威，我们也拼尽全力的跳着。

雨下大了，我们不得不回到教室。洪老师见大部分人不会跳，就和我们讲了8字穿心跳的原理：“绳子在头顶上时，就跑进来，站在中间跳过去。如果你跑到了边上，不但你自己过不去，还会影响后面的同学。”

这次跳绳真有趣呀，让我受益匪浅。我爱跳长绳。它不仅能锻炼身体，还能让我们快乐。

**跳长绳作文经过怎么写7**

快要举行跳长绳比赛了，这可把我给难住了。

在我们以前的学校很少有人跳绳，那更别说跳长绳了，如今，我转到了这个热爱活动的常青一校，我看出来自己的水平一般，跳绳速度中等。只好练习。

天天都有人在跳长绳，可我却次次都跳不过，要么就踩到了绳子，渐渐地，我失去了信心，可有一次，在姐姐的鼓励下我跳过了，她告诉我：“绳子甩到高处时就冲进去，甩下来时就跳，然后就冲出来。”“哦，我明白了。”我回答到。现在我会跳了一点点了，但是看见绳子甩得又快又高，和那呼呼的风声，我害怕极了。有时候轮到我时，我就跑到后面去。我这种胆怯的心理要克服。我还要多多练习呀!我在心里给自己加油。

接着，我又去练快速跳绳，结果好朋友笑我吃力而可笑的跳绳动作，而她跳绳时好像风在呼呼作响。我不得不佩服。

回去后，听说妈妈是跳绳高手，我赶忙让她教我。她说：“跳绳不能像你那样跳那么高，要跳矮点，手脚要配合好……”过了一会，她就开始拿着绳子作起示范起来，我还没来得及数呢!“唰，唰，唰。”过了几分钟，妈妈就跳了好几百个。

好了，好了，没时间了，我要去练习了，拜拜。

**跳长绳作文经过怎么写8**

最近几天，我们班一直在练跳长绳，我们班的大多数人都不会跳，只有我和几个同学会跳。

我会跳，当然是我来甩绳喽。只见不会跳的同学们排了整整齐齐的长队，足有3米多长。他们一个个屏住呼吸，准备着。“开始！”姚老师一声令下。我和姚老师就开始甩绳，“啊！”“哎哟！”“摔死我了！”刚开始，同学们一跳一摔，几乎没几个能跳过去。要么就是跳得太高，要么就是跳得太后，要么就是出去时带到绳子，要么索性呆在绳前不敢跳。我真为他们着急。跳了一大会儿，同学们个个脸涨得通红，额头上直冒汗！

姚老师赶快改变了策略，把同学们分为A、B级，A级过关，B级加强训练。

休息了几分钟，B级的人又开始训练了。B级的同学听着姚老师的声声教诲，加上辛苦的训练，总算是不负所望，能勉强跳得过去了。

在这短短的几天里，同学们进步神速，虽然还不能很熟练地跳过去，可有几位同学已经会连跳了！还有些同学更神气，已经正式过关，成为了会熟练跳长绳同学中的一员了。

虽然我甩绳甩得很累，可看到这些同学进步，我心里就十分高兴，一点埋怨也没有。我相信经过我们班同学的不懈努力，我们班肯定能成为全校跳长绳最棒的。

**跳长绳作文经过怎么写9**

“嗒嗒嗒”“啪啪啪”最近校园里每天都会响起欢快的声音，如同美妙的乐曲。因为跳长绳比赛即将开始，所以只要一下课，同学们都会飞奔出教室练长绳。

中午，同学们开心地来到了操场，我们拿出长绳，只见长绳像凶恶的巨龙在天空飞腾。我看到这样凶猛的“巨龙”怎么能不害怕呢！这条“巨龙”仿佛张开了嘴巴，伸出了长长的爪子，好像奉天之命来捉拿我似的。看见这副样子，我连连后退，生怕它咬到我。再看看甩长绳的两同学的汗水流淌着，他们用力抡起绳子，同学们一个个大胆尝试。看周若华见绳子甩在了上空时立刻飞奔进去，轻盈地跳了起来，好像蜜蜂采蜜一样跳起了“8”字舞。伍彦熹见绳子即将落地，双腿并拢，飞快地跳了起来，像轻盈的蝴蝶。

看着同学们都玩得不亦乐乎，我也不甘示弱，我正准备着跳绳时，稍微迟疑了一会儿，绳子便转向甩在了我头上，真是错失良机啊！不一会儿我分析出了原因，跃跃欲试，终于，我使劲一蹦，轻松自如地跳了起来。

不久我们开始练起了“8”字形。伍彦熹像松鼠那样上蹿下跳，夏凡琛又像小猴那般左右跳跃，孙语仟好像燕子一样往返疾飞，跳长绳真有趣！

蹦蹦蹦，跳跳跳，练长绳这个项目逐渐变成了令人喜欢的项目。

**跳长绳作文经过怎么写10**

“跳长绳去喽！”我们像士兵打仗一般嚎叫着跑到了楼下。这是怎么回事呢？原来啊，今天老师打算让我们去跳八字绳啦！

几秒钟的时间，我们就激动地跑到了楼下，便组织起来开始跳长绳了。我们和陈益伟摇了起来。霎时间，方云变更、地动山摇、星沉地动，我们疯狂的摇起了长绳，就好像形成了“天宇屠龙舞”。“不要啊！”大家尖叫起来，这时我才意识到，我们摇得太快了，我才慢慢的放下超速的速度。开始了，只见刘凯哮龙头冲向了龙卷风，在这一瞬间，他以可思议的速度冲了过去，还白了个pose。“真是厉害！”我心里不禁暗暗赞叹，仅接着，叶巧巧、叶金鑫、王伟、刘敬、林继业都冲了过去，只剩下一个人没有跳过去，真是可惜啊！经过了两个回合后，大家都熟悉了现在的环境，跳了一个接着一个，就像一条龙在空中盘旋，渐渐地，就形成了“龙羽振天翅”。“停！”随着老师的一声令下，我们跳了44个。成绩平平，接下来就要看队了。

只见他们的摇绳手摇起了绳子，摇得不错，可惜看起来弱不禁风。龙头鼓起勇气，冲向加快速度。以光速班上的速度冲向了“黑洞”（由八字绳形成的），真了不起！他们前面跳的不错，可后面就不行了，就像一头鱼被人们切成了鱼块，真令他们感到惋惜。他们的最终成绩是——18个，简直是天囊之别。

最后老师宣布：A队赢了！我们欢呼起来，只见他们阴沉沉的，肯定很难过。是啊，他们已经尽力了，可这就像专业兵和业余兵，根本就没法比，哎！

**跳长绳作文经过怎么写11**

今天体育活动课上，吴老师带我们跳长绳。

开始跳了，吴老师和钱怡森哗哗地甩着长绳，小伙伴们一个一个地冲到长绳里面，跳了起来。该我了，我心里默默地数着数：“1、2、3！”学着大家的样子猛冲了进去。我还没来得及跳起来，绳子就抽到了我的脚。同学们都笑了起来。我不好意思地摸着脑袋回到队伍。

排在我前面的孙立冲进去跳了，他跳得真轻松啊！我也冲了进去，想和孙立一起跳。可是我又把绳子绊掉了，害得孙立也跳不成，他生气地朝我直瞪眼。

吴老师走了，就让李文倩和夏艺伟甩绳。她们俩甩得太快了，我怕得不敢跳。夏艺伟大声说：“鼓起勇气来！”可我还是有些害怕。夏崇伟看了，就着急地把我猛地一推，我赶紧“啪嗒啪嗒”地跳起来，却还是没成功。老师说我跳得比绳子快，不合节奏，所以跳不好。

眼看快要下课了，大家让我别再冲了，先站到绳子中间，等绳子甩过来再跳吧！我试了试，终于跳了三个！

在排队回教室的路上，我想，我的下一个目标是：冲进去跳三个！等着瞧吧！

**跳长绳作文经过怎么写12**

今天是星期一，盼望已久的大课间终于到了。老师说今天的大课间带我们去操场跳长绳，我们高兴极了。

开始跳长绳了。只见我们的队伍弯来弯去，真像是一条长龙在甩着尾巴。在我们的队伍中，有新加入但不会跳的，也有以前加入而且非常熟练的人。绳子一下一下地甩着，我们一个接一个地跳着，有的双眼紧闭，好像害怕绳子打到他的身上，有的甩一下不跳，甩两下也不跳，好像害怕绳子甩在身上的疼痛感，还有的干脆就不跳了，和旁边的小伙伴玩起了”枪战”。

眼看着前面的同学都一个接一个地跳过去了，马上就要轮到我了，我心里紧张极了，就像十五个吊桶打水——七上八下。我心里暗下决心：一定要争口气，绝对不能在我这断了。我双脚并拢一跃，绳子在我脚底呼地一下甩过，我立刻跑回了自己的队伍，生怕错过了跑的时机，被绳子绊倒，让下一个人也跳不过去。就这样，一轮又一轮，我们都渐渐地出了汗。随着不间断地跳长绳，在这个北风呼啸的严冬，居然每个人都满头大汗。望着对方脸上直淌的汗珠，我们相视一笑，欢乐和自信洋溢在心间……

今天的大课间，我们玩得可真开心啊，希望下次老师还能带领我们，继续跳长绳这项有益身心的运动。

**跳长绳作文经过怎么写13**

瞧，秋风刚刚带来一丝寒意，欢乐的跳长绳活动就开始了！

“啪、啪”绳子与地面亲密接触，声音清脆悦耳，同学们排着长队劲头十足，有的动作娴熟，“嗖”地一下就轻巧地穿了过去；有的 “酝酿”了一会儿后勉强通过；有的仿佛染上了“长绳恐惧症”，怎么也迈不开步子……

只见号称“跳长绳能手”的唐诚身轻如燕，迈着“凌波微步”冲进绳去。果然名不虚传，他轻轻一跃，就跳过了上下翻飞的长绳。身后的赖含笑也不甘示弱，唐诚前脚刚落地，她后脚就跟了进来。只可惜慢了半拍，她被长绳拌了一个趔趄，鞋子竟然被长绳勾飞了。看着前面的同学鱼贯而入，我心里像有十五个吊桶打水——七上八下，忐忑不安。轮到我了！我俯下身子，紧盯着长绳，默默地数着拍子。“一、二、三”我心里大喊一声“跳！”，猛地冲了进去。我在绳子形成的圆圈中纵身一跃，绳子飞快地从脚下掠过，发出“呼”的一声。脚刚沾地，我就像箭一样地从斜刺里跑出“圈”外。“耶”成功啦！

经过老师的重新编队、高手的精心指点和大家的刻苦练习，我们越跳越熟练，越练越流畅，一圈，两圈，三圈……

**跳长绳作文经过怎么写14**

站在操场上，仰望天空，天碧澄澄的，像刚刚用清水洗刷过一般，显得纯净而高远，太阳向我微笑，发出耀眼的光芒。此时此刻，我的心情既紧张又兴奋，因为我们将在这里举行一场别开生面的跳长绳比赛。

下午，三年段到操场上集合，准备比赛。首先是304班出场的，只见他们个个精神抖擞，胸有成竹。比赛开始了，他们个个身轻如燕，一跃而过。没想到平时不起眼的304班竟开了个冷门，得了个惊人的结果：462下。我心想：这样的强敌，到底能不能赢呢？

轮到我们了，我们大步流星地走进赛场。随着康老师一声令下，比赛开始了，我的心像揣了一只兔子似的“咚咚”直跳。同学们像一一道道闪电冲向绳子，左脚往前一跨，右脚轻轻一抬，绳子像长了眼睛似的乖乖从他脚下一闪而过。绳子像风车一样，飞快地旋转着，队员们像一只只灵巧的袋鼠在“彩环”下钻进钻出……

哦，终于轮到我了。我瞪大眼睛，瞄准绳子，在前一个同学跳过去的那一刹那间，赶紧往前冲去，犹如一只扑食的猛虎，飞快地纵身一跃，绳子“呼”的一声从我脚下飞过去了。噢。过了，过了，我高兴极了！赶紧又跑向队伍后方，准备第二轮的挑战。

漫长的五分钟过去了，运动员个个累得满头大汗，气喘吁吁。上气不接下气的我从朋友手中接过饮水，“咕咚咕咚”地大喝起来。比赛结果：我们得第四名。我们很扫兴，老师仿佛看出我们的心思，走过来安慰我们：“我们已经尽力了，这不能怪自己，也不能怪同学……”对，重在参与，尽力就好。我忘记了疲劳，又和同学们继续玩了起来……

**跳长绳作文经过怎么写15**

我这人天生喜欢动，所以我非常喜欢体育运动。在学校里我最喜欢的课莫过于体育课。

体育课是我最感兴趣的课程。跑步、跳马、仰卧起坐是我的最爱，但最有意思的莫过于跳长绳了。

田老师拿来几条长绳，分给各个小组。长绳甩起来了，田老师做示范，她跑过去，根据长绳拍地的规律跳一跳，连忙跑出绳外，算是完成了。瞧她那动作，如蜻蜓点水般敏捷，没出任何差错，就这么大胆的冲过去，也不怕绳子甩到身上，麻绳打着是很疼的。

“其实是很简单的，在长绳拍打至地面发出‘啪’的一声时，就可以跑过去了，又一次发出声音时就可以跳了，跳完之后就跑出绳外。好，各小组练习。”

我看着前面的同学一个个都有所犹豫，但还是站在斜对面冲了过去，好像战场上不怕死的战士。有些侥幸跳了过去，表情轻松；大多数人都没过关，还可怜兮兮的被敲都了头。

轮到我了，我按照老师说的技巧做，虽然没被拍到，可是也没跳过。一排人很快又跳完了，我觉得时间流逝的好快。我定了定神，趁着长绳落下时，跑过去——我尝试了这么多遍，终于成功了！我的心里有种满足感：在失败许多次后有一次成功，能不令人喜悦么？

我们小组的人也渐渐掌握了要领，都过关了，我们都很开心，在操场上边喊边奔跑，好像想让全世界的人都知道我们成功了！

这次的跳大绳，充满了挑战，也充满无限乐趣。我们银铃般的笑声久久回荡在操场上，似乎在回味我们的成功。

听过好多人说“什么事都是看着容易，做着难。”以为只是鹦鹉学舌，认真去做一件事时，才体会这句话的含义。这句话不是经典名言，但你认真去体会时，才明白这句话比名言更重要，跳长绳也是如此。

在这次跳长绳中，我学到了很多。体育运动也有自己的精神所在。

**跳长绳作文经过怎么写16**

我跟外婆说：“在学校里我们跳长绳了，就是两个人甩绳子，好几个人在里面跳。”

“哦，跳长绳，我们读书的时候也经常跳。”外婆回忆道，“排着队一个个跳进去，大冷天都跳得满头大汗。”

“你会跳吗？”外婆问。

“会，当然会。”我说。

“去叫外公来，我们跳长绳。”外婆说。

“好啊。”一听在家里也可以跳长绳，我浑身是劲，立马把外公拖了过来。

外公外婆甩着绳子，我立定在中央，绳子一来我就跳，不料屡屡被绊住。

“不是这样的，应当看着绳子，绳子甩到对面时，你要赶紧跳进来。”外婆说。

这是全新的尝试。以前我们是立定跳，已经很不容易了，现在要——

按照吩咐去做果然不错，失败了几次后，我终于找到了窍门，可以从外面跳进绳子里来了。

跳绳是全身运动，一会会就热得汗都要淌下来了。我倒在沙发上歇歇再跳，歇歇再跳，嘿，真的来劲了。

经过反复练习，我现在一口气能够跳四五十下了，这是一个新的记录啊。

**跳长绳作文经过怎么写17**

在一个阳光明媚的一天，我和妈妈，还有爷爷一起在体育馆跳长绳。

爷爷和妈妈各在长绳的一头，慢慢地甩了起来。我看着甩着的绳子，心里七上八下、忐忑不安，像揣着一只兔子怦怦直跳。妈妈在一旁笑着对我说：“男子汉，大丈夫，要勇敢一些！”听了妈妈这句话，我就信心百倍，冲了过去。可是，刚进去不过三秒钟，我就被绳子抽了一下。我痛得大叫一声，赶紧从长绳里连跑带跳出来。

第二次，我还是紧张得要命，生怕长绳再一次抽到我。我的心里想：勇敢一些吧！直接跳过去吧！可是我的腿不听命令，一停不停地在发抖。我又鼓起了勇气，向长绳猛地一跳，跳了进去。我像一只小兔子一样乱跳着。不到一分钟，我又一次被抽到了，我蹬得一跳，跳出来了。

第三次，我仔仔细细地看着长绳，慢慢地找出了节奏。我趁绳子落地的时候，跳了过去。我左脚和右脚一起使劲一蹦，只见长绳从我脚下一晃而过。我用这种方法跳了三个以后，便冲了出去。这时，我发现学一个本领并不是那么难。只要坚持努力，就什么本领都能学会。

学会本领像一朵朵“浪花”，跳长绳只是一朵“浪花”。下一次我要向你们介绍更多的“浪花”。

**跳长绳作文经过怎么写18**

今天终于要举行跳长绳比赛了!

我们跳长绳的十五个人下楼去热了热身，没跳几下，比赛开始了。何老师和阿公都举起胳膊，开始使出了全身的劲甩起了绳子，我们也摆好了起跳架势，双腿一蹬，同学们一个个好似青藏高原上奔跑不息的小藏羚羊一般，一个接着一个地跳着。一秒、两秒、三秒……时间一分一秒地过去,何老师、阿公还有我们心里都非常紧张，绳子越甩越快，我们跟着节奏也越跳越快。在同学们的摇旗呐喊声中，在副校长的一声“停”中结束了比赛。

当副校长公布名次时，我们班同学一蹦三尺高，大叫一声“耶”，因为，我们班夺得了第一名，同学们兴奋不已，再看看何老师和阿公，早已是累得满脸通红、浑身是汗、气喘吁吁了。

跳长绳真有趣，不但能锻练身体，还让我们深深地体会到团结就是力量，只要大家心往一处想，劲往一处使，就能取得成功。

**跳长绳作文经过怎么写19**

这周我们的体育课是学跳长绳。

跳长绳和跳绳完全不同，这一项集体运动，需要多人参加和配合才能完成。由两个人牵起长绳的两头，然后同时向一个方向旋转摇动，其他的人排成队，从长绳的一侧一个接一个的钻进上下摇动的长绳 里，随着长绳一上一下的节奏跳跃，只要有一个人没有跳好，长绳就会被绊住。跳长绳看起来简单，要想跳好可没有那么容易呀！

刚开始的时候，我们很多同学都跳不好，不是绊住绳子，就是连绳子都过不了。慢慢地，我们在一次次的失败中掌握了一些技巧，就是当绳子摇到高处时，赶紧钻到绳子下，接着跳起来，这时绳子刚好 从脚下划过，我们越跳越顺，越有趣了。长绳一起一落，有结奏的打在地面上，同学们一个接一个随着飞舞的长绳跳过，仿佛是一个个音符在线谱上跳动，叫喊声，欢笑声一起在操场上回荡着……

**跳长绳作文经过怎么写20**

“加油，加油……”一阵阵助威声在操场上响起，这是在干啥呢？原来我们正在体育老师的组织下比赛跳长绳呢，快来看看吧。我们被分成两个组，每个组两人，我在第二组，规则是七局四胜。

随着“嘟——”的一声哨响，比赛开始了，跳绳打在地上，发出“哒哒——”的响声，我们随着响声有节奏的跳着。突然，我的同伴一不小心踩到了跳绳上，被绊倒了。于是第一局我们惨败，他们啦啦队的助威声更大了，我心里开始有一丝紧张。第二局、第三局，我们已经连败三局，我的心里像揣着一只小兔子一样“砰砰——”直跳，豆大的汗珠也滴了下来，我深吸一口气，对自己说：“不经历风雨，怎么能见彩虹？”我一定要坚持！

第四局，我们稳稳的跟着跳绳的节奏，稳稳地跳着。这时，对方因为太兴奋，脚下乱了分寸，踩到了跳绳，这局我们胜了！我的心情稍微放松了一点。第五局、第六局、第七局，我们已连胜四局，反败为胜。“耶！我们赢了！”我和同伴欢呼起来，我们像考了满分一样开心。啦啦队的心都像久旱的小草，受到了春雨的沐浴，高兴得又蹦又跳。

这次比赛给我留下了深刻又难忘的印象，它磨练了我的意志，锻炼了我遇到困难决不放弃的精神。

**跳长绳作文经过怎么写21**

跳长绳是我们女生必会的体育活动，每个女生的家里肯定会有长绳。

说起跳长绳我从来都不会跳，但是，有了我的努力，和小伙伴们的支持，那一天，我学会了跳长绳。

放学的时候，一位女生拉上我和其他人一起玩儿起了跳绳。我们排好队，一位一位地跳，那时，伙伴们不知道我不会跳长绳。下一个就是我了，可是，我从来都不会跳呀，这样，别人会不会嘲笑我呀。我决定先试一试，到我了，我瞄准位置，冲向绳子，闭着眼睛（生怕绳子会狠狠地摔向我，我最怕痛了）随意地跳了起来，咦？没有被绳子摔到？我慢慢地睁开了眼睛兴奋地跳了一个又一个。可是难题又来了，我怎么出去呀？跳了两十几个，腿都跳酸了，一位女生喊：“快点呀，后面的不p在排队呢！”我更焦急了。我一跳完了脚下这一个，就立马冲了出去。哇，我欣喜若狂地说：“我竟然成功了！以后多练练，一定能跳得熟能生巧！我又排队，到了我，这次我不再闭着眼睛，等跳绳到地上的时候，我跑了过去，跳了三四个，越跳越快。我信心十足，看准了脚步，待绳子到了头顶上，我找准时机跑了出去，这次我不再害怕了，那天，我有了信心，便学会了跳长绳。

长绳，看着别人跳，觉得很简单，自己尝试着跳，可真是有点儿难啊！

**跳长绳作文经过怎么写22**

周六下午，我、冯经纬、杨明轩一起到白云派出所跳长绳，到了地点，我就从袋子里面拿出了长绳。

我们开始跳的时候，冯经纬爸爸和我妈妈甩长绳，杨明轩在我的前面，冯经纬在我后面，我们开始跳了，甩长绳的冯经纬爸爸告诉我们三个人，跳长绳的时候要有顺序，不能跳的太快或者太慢，最好在中间起跳，杨明轩跳了一次，我的妈妈说杨明轩跳得非常轻松，杨明轩说他是在电视中学以致用。一轮又一轮跳过去了，有几次杨明轩没眺过的时候，我接上去，被绳子绊倒了，摔了好几个四脚朝天。

接着，杨明轩的老爸也参加我们跳长绳的队伍，杨明轩老爸简直是一个超级典型的老顽童，每次跳的时候像猴子一样弯起腰，跳过去。

最后，妈妈叫我们回家，不要体力透支，我想：只要我们几个每天一起刻苦练习，比赛一定会取得胜利。

**跳长绳作文经过怎么写23**

长绳比赛，相信大家都比过，可是我们这次比赛可不一样，破了吉尼斯纪录了，嘿嘿，当然是破了我们学校的吉尼斯纪录啦！一起来看看吧！

上星期四，下午第二节课就是我校开展的跳长绳比赛时间。面对上一届的记录，我们对破纪录是怀抱一丝希望，因为这记录对我们来说是天大的数字：4332个。

比赛开始了！我和徐文皓卖力地甩了起来，拉拉队也紧张地喊着：“加油！”“79，80”杨心如勾到了绳子，一次机会没了，第一次才380个，这对我们下一轮比赛是相当不利的。一下子，我们陷入了困境，边老师语重心长地说：“不要去怪任何人，这次跳跳好。”同学们的心情一下子变得好沉重。

休息一下，第二轮的争夺开始了。我们经过了上一轮的教训，大家一下子变得好谨慎，每一个都跳得那么小心，不一会儿，我的手臂酸酸的，可是这点事难不倒我的，因为上一届也是我甩绳的。所以我有了经验，这疼痛只是暂时的，一会儿就会好的，可我抬头一看，徐文皓却已经不行了，再加上上一轮徐文皓说她肚子痛，现在不知怎么样了，我好担心啊！于是，我笑眯眯地对徐文皓说：“徐文皓，加油！”徐文皓听到了我对她说的话，用灿烂的微笑回应了我，她又精神了起来。又过了一会儿，我站得脚都麻了，可我对自己说：“加油，你是最棒的。”

数到后来，边老师见我们已经筋疲力尽了，她就用激将法说：“跳满3000个，今天家作免写，跳满4000个明天家作免写。”大家听了又充满了精神，边老师这招用得可真好。唐校长也来观战了，唐校长微笑着说：“我们不容易，居然能撑到现在，你们破纪录了，我会叫顾老师记着的。”大家听了这番话齐声欢呼，我感到十分欣慰。“4913，4914……”不好，筋疲力尽的陆真琳踩到了绳子，比赛结束了。我回转身一看，呀，四年级其它班全走了，耶，我们是全年级第一名，大家高兴得又蹦又跳。

这次吉尼斯，有人收获了，有人悲伤了，也有人喜悦了。这次难忘的长绳比赛，是我们班最特殊的

**跳长绳作文经过怎么写24**

今天是个万里无云的好日子，我们二（4）班的小朋友又排着队伍，拉着手来到了操场上。啊，操场上可真热闹，这里一丛，那里一簇的，仔细一看，花样可多了，有的玩蛙跳，有的玩贴烧饼，还有的玩老鹰捉小鸡，瞧，那“老鹰”多凶猛啊！

我们在老师的带领下玩起了跳长绳。两位同学轻轻一甩，长绳就飞舞起来，同学们排好队，准备来个“鲤鱼跳龙门”，第一条“小鱼”轻轻一跳，轻而易举地过关了，第二条“小鱼”紧接着跳了过去，接下来第三条，第四条……终于轮到我了，我的心怦怦直跳，好几次想跳，但又缩了回来，只听见老师和同学们在一旁叫着：“逸嘉，快跳呀，要勇敢。”听了同学们的叫喊，我不管三七二十一，钻了进去，咦，竟然过了，可把我乐坏了，可正当我在沾沾自喜的时候，一只脚钩住了绳子，唉，我这条小鱼被关出了门外。

第二轮又开始了，这次我可比刚才勇敢多了，一溜烟地钻了进去，一连跳了三个，同学和老师都为我叫好，我心想：只要勇敢，什么事都难不倒我。我越跳越有劲，感觉像在飞，真是太美了。

**跳长绳作文经过怎么写25**

今天上午，我们学校在校园的后操场举行了一场跳长绳比赛。比赛的看台上座无虚席，同学们兴致勃勃的期待着比赛的开始。

我们将和五年级所有班级比赛，就在上一年运动会我们的团体总分输给了五(2)班，他们实力非常强，不过我们有信心打败他们。

比赛开始了，先是五（1）班男同学出场，两个摇绳，8个人在中间一起跳。他们跳了93下，场上响起了热烈的掌声。接着他们班的女同学跳了96下。我的心紧缩了起来。轮到五（2）班了，他们个个神气十足，兴奋的跳跃，好像冠军已经是他们似的。我屏住呼吸，眼睛紧紧盯着他们。可是他们男同学硬是了得，跳得很有节奏，随着场外同学的数数；“98，99，100，101，102!”轰，场外响起了排山倒海得掌声。我顿时泄了气。

轮到我们班男同学了。他们一下一下慢慢悠悠的跳着，我真为他们捏一把汗，果然不出所料，只跳了86下。我们女同学上场了，一上场，裁判一吹哨子，我们就开始跳了起来，“加油，加油”随着呐喊声，两分钟过去了，只见两个摇绳的同学已经气喘吁吁，时间一到，同学们纷纷涌向裁判那里看跳的成绩，“哦，天哪”一个同学高声叫道，是我的心情更加激动，“哇，131下”我惊呆了，我们女生获得了胜利，夺得冠军。

这次比赛对我来说既是一种考验，又是一次锻炼。

**跳长绳作文经过怎么写26**

一年一度的跳长绳比赛又要开始了。今天，天气好极了。我们和老师一起去操场学习跳长绳。

绳子\_啪啪\_地甩了起来。排在队伍最前面的是李哲雯，她冲进绳圈，正要起跳，一只鞋子飞了出来，逗得大家开怀大笑。该我们班的\_胆小鬼\_金路上场了。只见她紧闭双眼，双手捂着头，跑到绳子跟前，又胆怯地退了出来，结果脖子被绳子勒住了，老师看了直摇头。轮到严思浩了。他飞快地向绳子跑去，然后像一只敏捷的豹子，一跃而起，又一阵风似的冲了出去。嘢！成功了！女生们纷纷向他投去了羡慕的目光，男生们一个个翘起了大拇指。轮到我了，看着啪啪直响的绳子，我真有点进退两难：进去呢，害怕出洋相；回去呢，又担心同学们嘲笑我。这时，费老师在身后推了我一下，我被推倒了绳子前，还没来得及跳，脚就被绊住了。唉！真没劲！费老师用鼓励的目光注视着我，说：\_别泄气！万事开头难嘛！\_

是的，万事开头难！为了校跳长绳比赛，为了班级的荣誉，我们都得努力了！

**跳长绳作文经过怎么写27**

大课间做完操，同学们像往常一样跳长绳。对于我来说，跳长绳就相当于“闯关”。

在预备队里跳长绳需要闯过三关。第一关：找到合适的跳绳时机。预备队不像正规长绳队那样，每个人都规规矩矩，一个接一个地跳过去。在预备队里，根本没有“排队跳”这种说法，而是两个甩绳人身后各有一支队伍，想什么时候跳就什么时候跳。两个甚至两个以上的人同时跳进绳子，在我看来早已见惯不惊。所以，要找到合适的跳绳时机，是一件困难的事。

第二关：随时防备可能和你同时跳进绳子的人。我好不容易才找到一个空子，刚跳进去，突然迎面“飞”来一人，撞进绳子里，导致两人双双被绊倒，差点摔个嘴啃泥。谁叫我当时没看清还有别人要跳呢？真是“哑巴吃黄连——有苦说不出”啊！

第三关：避免被绳子绊倒。对于我这样跳绳技术“有待提高”的人来说，那长绳就像是一条脾气暴躁的蛇，稍微有点不小心，它就会把你缠起来。好不容易才克服了第一关和第二关，结果我还是没赢得与终极大ＢＯＳＳ——绳子之间的战斗的胜利。唉，脚又被缠住了。

看来，我一定要提高自己的跳绳水平，早日轻松“过关”！

**跳长绳作文经过怎么写28**

你知道“三跳比赛”吗？你知道是哪三跳吗？让我来告诉你吧！分别是：跳长绳、跳双飞、跳短绳。今天，我来介绍一下我是怎么跳长绳的。

我三年级时还不会跳长绳，但经过我坚持不懈的努力，我终于会跳长绳了。到了四年级的时候，老师说又要跳长绳了，而且还要不空绳。我虽然忘记三年级时是怎么跳的，天天持之以恒、毫不气馁的练，我有的时候跳长绳没有跟上节奏，而被绳子拌到，跌倒了。虽然跌得很疼，但我没有放弃过。

有一次中午，我们在草地上练跳长绳。我在马楠后面跳，轮到我跳了，我非常紧张，我在跳的过程中，不小心被绳子拌到了，重重的跌倒在地，我的手流血了。那时，要是有人为我包扎伤口该多好啊！可这只是白日做梦。我忍着这心绞般的疼痛跳完了一个又一个来回。功夫不负有心人，我的努力没有白费，我终于可以跳长绳时不空绳了，我开心极了！

在一次体育课上，我们跳长绳。轮到我了，我不像以前那样紧张，我充满自信，我接着马楠后面，飞快的、不空绳的跳了过去，只见林老师说了一句非常好！

这句话对我来说：是对我的鼓励，是对我会跳长绳的见证，是对功夫不负有心人的证明。我太开心了！因为，我学会跳长绳了！

**跳长绳作文经过怎么写29**

“啪！啪！啪！”随着一声声绳子落地的声音，只见同学们在操场上快乐地跳着长绳。他们一个紧接一个，跳得可开心了。而我却闷闷不乐地坐在一旁的台阶上，心里想：有什么了不起的，我才不想跳呢。

这几天，我一直不开心，因为我不会跳长绳。偶尔去练习，同学们都会排斥我，说：“走开，不会跳就不要来我们的队伍。”听了这些话，我很伤心，低着头，默默地走开了。心里想：我再也不跳长绳了。

直到有一天，我看到一群女同学在跳长绳，她们跳得多么连贯啊！我心里像抹了痒痒粉一样，羡慕得不得了，于是我加入她们的队伍。让我惊奇的是，她们不但没有排斥我，而且还不停地鼓励我说：“加油，你一定会成功的。”她们一个动作一个动作地教我，还帮我打节拍：“一、二、三，跳！”我像一只小老鼠一样，一头钻了进去，缩紧身子，轻轻一跳，果然成功了。我高兴地欢呼起来，她们也为我鼓掌。听到大家的掌声，我心中顿时涌起了一股暖流。

经过同学们的帮助，我学会了跳长绳。虽然还不是很熟练，但我相信，只要我努力，多加练习，就一定会更好！

**跳长绳作文经过怎么写30**

体育课上，老师让我们跳长绳，就是两个人拿着绳子甩，中间的一个人在跳，姜老师把我们分成四组，每组一根绳子，等老师把绳子一发下来，我们就行动起来，我们组选了翁艾婧和陈心韵来甩绳子 ，其他人跳。

第一个是我，一开始我跳得很好，跳了四个，正准备跳第五个时，我的脚乱了节奏，和甩绳子的人没有合作好，就停了下来，好可惜哟！

每二个是吴佳蔚，她也跳得不错。陈乐出场了，她一连跳了四十个，我们在旁边纷纷称赞。

其他人都认真地在跳，就一个姜泊阳，跳不像跳，逗得我们哈哈大笑。

第二次，我还是第一个跳，嘿哟！嘿哟！我好像跳得很累，这时姜老师教我一个方法，就是脚不要用力地落地，轻轻地落地，再跳起来，只有放松了，自己脚的弹力才会增强，所以就会跳得多，我按姜 老师说的做，果然，我跳得更多了。

叽叽叽，喳喳喳，呀！离下课还有十分钟啦！我还想再来一次。

跳长绳真好玩，我在家里也要玩一玩。

**跳长绳作文经过怎么写31**

星期天，我和哥哥一起去秦望广场跳长绳。

开始跳了，由妈妈们来甩绳子。只见哥哥猛地冲向“绳圈”，有节奏地跳了起来，活像一只调皮的猴子。

看见哥哥跳得这么好，我也迫不及待地想冲进去跳个痛快。于是，等哥哥跳完了，我便准备开始往里跳，“一、二、三、进！”妈妈们大声地给我打着拍子。但当我看见绳子一下一下地甩着，听到“啪嗒！啪嗒！”绳子落地的声音时，我的心又揪了起来。我怕绳子会打在我身上……

我错过了一个又一个大好机会，一直在那里犹豫不决，心里像揣着一只小兔子砰砰直跳。“一、二……”两个妈妈和哥哥一起为我加油。终于，我鼓起了勇气，在他们“跳”字刚说出口时，勇敢地钻进了“绳圈”里，开始“咚咚咚”地胡乱蹦起来。结果我的脚不听使唤似的立马被绳子勾住了。后来我又奋不顾身地试了几次，可还是没有成功。

这次跳绳，我最终还是以失败告终，但我相信：只要我经常去练，总有一天，我会学会的。

**跳长绳作文经过怎么写32**

“丁零零，丁零零”，上课铃声响了，这节是体育活动课，俞老师让我们练习跳长绳。同学们听了这个消息，都高兴得一蹦三尺高。而我却唉声叹气，心想：怎么又跳长绳？我不会跳，怎么办呀？

我们排着队来到大操场，分成男生、女生两队，就开始跳长绳了。我前面的同学轻松一跳，就跳过去了，像一只只灵巧的小袋鼠。我羡慕极了，心想：要是我也能跳成这样，就好了。轮到我了，我数着 ：一、二、三，跳！我冲到绳子的旁边，使劲往上一跳。哎呀，脚被绳子绊住了，没有跳过！更悲惨的是，绳子还甩到了我的脸，火辣辣地疼！我心里直报怨：甩绳子的人怎么甩的呀？不过，我还是很 快冷静下来，仔细观察了一下跳过的同学。我发现他们是在绳子刚刚甩到上面的时候就冲进去的。很快又轮到我跳了。这回，我等到绳子甩到上面的时候，就鼓起勇气跑进去，然后立即一跳。耶！我跳 过了，我成功了！我高兴得手舞足蹈！后来的几次，我也都顺利跳过了。

跳长绳活动结束了，我们排队回教室。一路上，我心里暗暗想：许多事情失败了并不可怕，只要像更羸那样善于观察，善于思考，就能解决困难。

**跳长绳作文经过怎么写33**

我最喜欢的体育活动就是跳长绳，有趣的体育课。今天下午的体育课，就满足了我的愿望。

宋老师带领我们全班来到大操场，介绍了游戏规则：“两个人负责甩绳，其他同学排好队，当绳子甩起来时，同学们一个接着一个跳过去，要果断，不要空很多次！”大家都听得仔细，一个个摩拳擦掌，跃跃欲试，

陈思哲和邓德麟甩起绳子来，打到地上“啪——啪”直响，翁颢洋第一个冲出去，可是被跳绳劈头盖脸地击中了，他顶着那个爱斯基摩人的帽子灰溜溜地下场的样子让我们大家捧腹大笑。很快轮到我了，看着眼前快速甩动的绳子，我犹豫了一下，跳了进去，可是出来的时候慢了一拍，啊哦，被跘住了，险些摔倒，我心有余悸地回到队伍中，提醒自己下次动作得快一点。到诸俊哲跳的时候可闹了个大笑话，他从正面猛地冲上去，没注意到鞋带散了，长长的鞋带跟跳绳搅在一起，被甩起的绳子带到地上，摔得四脚朝天，大家笑得前仰后合，他自己也懊恼地蹲在地上系好鞋带。磕磕碰碰的前几轮过去，大家配合地默契起来，一个接着一个，中间很少有停顿，大家像小鹰一样，“飞”过一个个绳结。

紧张而又有趣的体育课结束了，我体会到团结的力量是最强大的。

**跳长绳作文经过怎么写34**

大家应该都会跳长绳吧！每个星期二下午的大课间，我们都会跳长绳。我还记得第一次跳长绳的场景。

那天，我们来到操场，按照排队的队形，分成四个组，华老师在我们这一组。华老师和另一个女同学用力地甩绳，随着跳绳啪啪的声音，马上就轮到我了！我心里又紧张，又害怕，慢慢地向大大的长绳走去，然后迅速钻到另一边，吓得我大气都不敢喘。我心里想：这跳绳的危险性太大了，刚刚差点儿被打到，下次我要更快速地钻过去！最后，我一个都没跳成功，全都是钻过去的。

回到家，妈妈问我今天有没有发生什么新鲜事，我把跳长绳的事情告诉了她。后来我让妈妈和爸爸用力地甩绳，我跳进绳子里去。一开始，我还是不敢跳，很害怕，只敢钻过去！爸爸和妈妈异口同声地对我说：加油！你可以的！妈妈又说：你听准啪啪的节奏，然后钻到跳绳里面跳就是了！听了爸爸妈妈的话，我尝试着跳进去，果然跳进去了！太好了我高兴地大叫！

这个游戏告诉我：不要有什么侥幸心理，只有克服害怕的心理，做最好的自己。

**跳长绳作文经过怎么写35**

“叮铃铃”下课铃声一响，同学们就迫不及待地向操场奔去。到了操场上，同学们有的玩踢毽子，有的玩老鹰捉小鸡，还有的玩跳皮筋，真是热闹极了！

我和好朋友一起去后操场玩跳长绳。我们先拿出一根长长的绳子，再用“点兵点将”的方法选出两个甩绳子的人。游戏开始了，甩绳的`两个人分别拿着绳子的两端，他们齐声喊：“一、二、三！”绳子 就甩了起来，打在地面上，不时发出“啪啪啪”的响声，像是在演奏一首美妙的乐曲。其余的小朋友站在一边，他们看准时机，“嗖”地一下钻到绳子里，然后就“一二、一二”地跳了起来。要是哪个 人的脚绊住了绳子，就算输了，输了的人就继续甩绳子。

正当我们玩得高兴时，突然，上课铃敲响了，我们只好依依不舍地离开操场，向教室奔去。

**跳长绳作文经过怎么写36**

“叮铃铃”下课铃声一响，同学们就迫不及待地向操场奔去。到了操场上，同学们有的玩踢毽子，有的玩老鹰捉小鸡，还有的玩跳皮筋，真是热闹极了！

我和好朋友一起去后操场玩跳长绳。我们先拿出一根长长的绳子，再用“点兵点将”的方法选出两个甩绳子的人。游戏开始了，甩绳的两个人分别拿着绳子的两端，他们齐声喊：“一、二、三！”绳子 就甩了起来，打在地面上，不时发出“啪啪啪”的响声，像是在演奏一首美妙的乐曲。其余的小朋友站在一边，他们看准时机，“嗖”地一下钻到绳子里，然后就“一二、一二”地跳了起来。要是哪个 人的脚绊住了绳子，就算输了，输了的人就继续甩绳子。

正当我们玩得高兴时，突然，上课铃敲响了，我们只好依依不舍地离开操场，向教室奔去。

**跳长绳作文经过怎么写37**

“叮叮叮”，下课了，我们大家用风一样的速度冲了出去，兴高采烈地来到操场上跳长绳。

孙金鲁和任家和的力气大，他们两个人来甩绳。其他人争先恐后的排好队，生怕一不小心就漏掉了自己。第一个上场的是顾予薇。只见她灵巧地一蹦就钻过去了。紧接着是吕雨钥、赵一呈等同学，她们像灵巧的小燕子一样，跳了过去。

下一个就是我了，我既期待又兴奋，而这期待和兴奋里还夹着一点紧张。

终于轮到我了。我快速的跑了过去，跳了一个以后，又用最快的速度跑了回来。

压轴好戏当然是最后才有的。轮到朱俊帆的时候，你猜怎么了？哈哈，他不但没踩准节奏，还摔了个狗啃泥，全班已经开始哈哈大笑了。他自己也跟着笑了起来，真个操场一片欢声笑语。

“叮叮叮”，上课铃声准时打响了。明天，只要是晴天，我们还会来到操场上跳长绳。

**跳长绳作文经过怎么写38**

还记得上学期，我们练跳长绳的时候……

叮铃铃……叮铃铃……上课了！我们早已规规矩矩地站在操场上，等待着老师的到来。没过好一会儿，勒老师拿着一条很长的绳子。勒老师说：“同学们，今天我们来练跳长绳。”什么？跳长绳？听起来好可怕！可是老师可不将就我，她先分配摇绳的队员。我用殷切的目光看着她，可她却选了龙建希、周爽。我只好服从安排了。他俩配合得很好，很有节奏地让绳子在空中跳着舞。我前面的同学很给力，一个接一个地跳，有的同学像快活的小鹿，在绳子中划出美丽的弧线；有的同学像飞燕在绳子中快活地飞……轮到我了，看着快速摇动的绳子，我不禁大叫：“慢点！慢点！”他俩果然慢了点，但是听到“啪啪”的声音，我还有点害怕，害怕被抽疼，忽然背后传来；“加油！程倚琳，你可以的！”我听了，打起精神，鼓起勇气，心里默念到“一、二、三，”在绳子落地的那一剎那，我眼睛一闭，两条腿同时跳，头一低，一下子跳过去了。“耶！”我欢呼起来。

原来跳长绳一点也不难。只要相信自已，什么事都能成功”。我也得感谢同学们的鼓励。

**跳长绳作文经过怎么写39**

今天最后一节是我最喜欢的体育课，老师叫我们女生和男生分开来跳长绳。

“老师怎么只到男生那儿？上节课也是这样。”不知谁说了一句。我抬头一看，果然！不过我们女生可不在乎，继续跳我们的。我们每个人都很尽兴，就想要跳快的。我对自己的把握很大，等高欣然过去以后，我立马上前一跃也过去了。但我还真是捏了把汗，你要是问我干吗这么紧张，嘿嘿！要面子呗！

再来一次！可是开场不好，到后面也是接二连三的断了，连高手都没过。加油！我们暗自互相鼓励着，不错施岳琪接了过去，“哎呀”我自信满满的正准备上，可是前面的朋友却没过去。我懊恼的喊道：“不公平！怎么到我就短路了。”老师一直关注着我们，走过来辅导辅导。但是不知怎么了，我们不是断了就是轮空，老师笑的狐狸一样对我们说；“姑娘们，跳好点啊！”有了老师的“鼓励”，我们憋足了劲，一连跳了12个。哦也！

时光飞速前进，一转眼下课了。真是意犹未尽啦！

**跳长绳作文经过怎么写40**

假如我的课余生活是一棵树，那跳长绳就是树上结出的最新鲜的\'果实。

今天，我和爸爸妈妈一起去小区的公园跳长绳。

爸爸拿一头，妈妈拿一头，他们开始甩绳子。我站在旁边看着绳子一圈一圈地甩，真怕打到自己身上！突然爸爸大喊∶“巧燕，你别发呆呀！”我说：“甩慢点好吗？”妈妈高兴地说∶“好！”说着他们开我慢慢地甩，我趁着绳子往那边甩便往里钻，等绳子甩过来时，我跳了一下，然后，沿着爸爸的身边迅速逃出。我让妈妈给我做示范，妈妈在里面可以转圈跳，还可以跳出其它花样，比如：单脚跳、左右脚换着跳，我像妈妈一样跳了几次，便学了几招。

我越跳越高兴，又叫爸妈甩快点，因为甩得太快还不适应，所以经常绊倒，我一屁股坐在草坪上气喘吁吁地说：“学长绳真是太累了！”妈妈说：“不付出一点怎么行呢？”我听后高兴地说：“知——道——了！”

多么快乐的跳长绳呀！从那时期跳长绳成了我最喜欢的一项课余活动。

**跳长绳作文经过怎么写41**

这是我第一次不服从领导的管理：最近是冬天，我们学校要开展另一项必要的活动，那就是——跳绳比赛。我们班选出了12名运动员，包括抛绳员和跳绳者，当然还有后勤部队。但是我对我们的跳绳队不抱太大希望。因为我们没有一个好的领导，下面的人都很叛逆。相反，包括我在内的——名跳绳成员一个接一个地离开了。江是我们的领导。他失败了，原因如下。首先，他满口脏话。第二，因为他看到女孩在长绳子上跳得比男孩好，他强迫男孩跳得和女孩一样好，从而产生了这样一个口号：扔得更快！当然，当我们看到它让人们扔得如此之快，而我们又不能跳过它时，我们都给了他建议。第三个原因是他不听别人的意见，固执己见，导致了我们去年跳绳比赛的失败。现在跳绳队一团糟：根本没有人！我们都坚信，如果我们换了一个好的领导者，我们会有新的突破！

**跳长绳作文经过怎么写42**

上学期，学校开始让我们练习跳长绳了。

课间操的时候，我因为胆小，怕被绳子抽到，在一边看着同学们跳。呀！他们跳得真好呀！大多数都犹如一只只欢快的小猴。我羡慕极了。忽然，一个声音喊：“安妮，来跳绳呀！”我回过头来一看， 原来是安娜。我低下头小声说：“我不会跳啊。”“你可以学嘛，成雨婷、成雨轩都在学啊！”我回过头一看，她们姐俩正在努力地学呢。 我想，她们都敢跳，我不能当缩头乌龟！于是我也参加了进来 。轮到我了，我学着前面同学的样子看准绳子的节奏，头一点一点的，在心里数一、二、三！数到三的时候，我往绳里一冲，躬着身、低着头，握紧小拳头，抬起脚一跳，可惜没有成功，踩到绳子了！ 我灰心了。这时成雨轩走过来说：“没关系，凡事都是开头难嘛！”我想，是啊，我下定决心要学会跳长绳。于是我鼓起勇气再跳了一次。这次，我终于成功了！可是跟那群“小猴子”比起来还差一点 点。我想：我一定要当“小猴子”！又一次轮到我了。我数准节奏像箭一样冲上去一跳，又快速地闪出去。“我成功了！”我兴奋地喊着。

这时，安娜说：“祝贺你，有进步！”听到这话，我高兴地笑了。

**跳长绳作文经过怎么写43**

我最喜欢的体育运动就是跳长绳，因为跳长绳不仅可以锻炼身体，还可以锻炼一个人的意志，一举两得。

每个星期三，杨老师都会带领我们来到篮球场跳长绳。她先给我们介绍了跳绳规则：两个同学负责甩绳，其他同学排好队，绳子甩起来后，同学们一个接着一个跳过去，要快，不要空绳。杨老师介绍完，我们一个个摩拳擦掌，跃跃欲试。

吉心仪和陈欣先甩绳，绳子打到地上“啪啪啪”直响，刘紫涵第一个冲了过去，可不幸的是绳子打中了她的头，她双手抱头灰溜溜地下场的样子让我们捧腹大笑。很快轮到我跳了，看着眼前上下翻飞的绳子，我一狠心跨进绳子里，可是我出来的时候慢了一拍，脚被绊住了，险些摔倒。我心有余悸地回到队伍里，暗暗提醒自己，下次动作要合拍。到张玉庆跳的时候，可闹了一个大笑话，他猛地冲上去，没注意鞋带开了，长长的鞋带和绳子搅在一起，结果他摔了一个四脚朝天。几轮过去，大家慢慢地跟上了节奏，一个接着一个舞出好多花样。

跳长绳在我们的欢声笑语中结束了，我特别开心。

**跳长绳作文经过怎么写44**

每每看到同学们在长绳间活跃的穿梭，我就会好生羡慕。

每次跳长绳，同学们都会高兴地一蹦三尺高，而我总会胆怯地不知如何是好，要是跳远或是踢毽子，我一定也会向他们一样心花怒放，可这个……唉，我只能望而却步。

操场上，同学们像一只只矫健的雄鹰，飞过绳子，步态轻盈。

1……2……3……4……5……啊！快要轮到我了，不行，局势不对，趁早开溜，我连忙向小树林跑去。哎呦，董老师虽然带着眼镜，也是个火眼金睛嘛，一下就被他逮住了。无奈…。只好跳了，我奋力一跳，竟然被绳子绊倒了，面对大家的冷嘲热讽，真想钻到地缝里去！

啪…啪…啪…，绳子又有力的甩起来了，今天却显得格外刺耳，同学们井然有序地跳着，老师也走过来鼓励我。

听了老师的鼓励我信心满满，带着12分的劲准备再一次挑战，绳子有一次甩起来了，啪…啪…啪……，我闭上眼睛，竟然跳过了，我简直不敢相信自己的眼睛，我真的跳过了吗？我的身旁的同学们也欢呼雀跃起来。啊！我超越了自己。我会跳长绳了！

通过这件事，我明白了做任何事都有对自己怀有信心，要相信自己，所谓“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”只有这样才能突破自己，超越自己！

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