# 描写他人跳绳技术高的作文(汇总12篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2023-12-12

*描写他人跳绳技术高的作文1昏，院子里响起了绳子“唰唰”的摆动声，或快速唰，或慢速嗖。少年的我，正欣赏着自己的好戏。跳绳这个技能对于我来说简直是小菜一碟与得心应手的完美结合。家庭聚会时我们几个孩子来了一场跳绳比赛，于是我自信满满，志在必得。只...*

**描写他人跳绳技术高的作文1**

昏，院子里响起了绳子“唰唰”的摆动声，或快速唰，或慢速嗖。少年的我，正欣赏着自己的好戏。

跳绳这个技能对于我来说简直是小菜一碟与得心应手的完美结合。家庭聚会时我们几个孩子来了一场跳绳比赛，于是我自信满满，志在必得。只见表哥拿起绳，把绳穿过脚，轻轻踮起脚试跳，好像绳子很合适，露出了自信的笑容。表姐也毫不示弱，跃过障碍，晃起绳子，无于重影。我也信手捏来，赶忙拿起绳来跳，脚轻轻一抬起，跳过几个回合便也收住。表弟因为是刚学，所以他跳时有些笨拙，一抬、一跳、一绕，但看起来动作还是很标准。

比赛正式开始，“一分钟计时开始！”叔叔大声喊道。紧接着，我身如闪电，唰的一下跟上节奏开始了。此时的双脚轻轻一跃，双臂摇晃，绳快速绕过头顶，脚尖微微落地，像练“轻功水上漂”。约过了二十秒种左右，我仍不敢慢下来，继续敛声收气，生怕被绳子绊住。同时双手拉动绳子，绳子也十分配合，不停地绕来绕去。突然间，我觉得自己身轻如燕，灵活自如。时间到了三十秒时，我的脸已绷得通红，双手开始僵硬，双脚似乎麻木起来，但知道不能松懈。而在这个过程中，一直绕在耳边“唰唰唰”的声响，并没有停止。

最后的十秒钟，我全力冲刺，双臂使劲摇晃，绳儿快速绕头，抖动绳子使劲地跃过去！牙齿一咬，眉头一皱，终于，比赛结束了。啊！我累倒在地。结果，以我的坚持跳了273个的响亮成绩！真让我大吃一惊。顿时台下掌声雷动，家人们都抑制不住心中的激动与兴奋。连连对我喝彩：“不错！”“哇！跳绳能手！”“不错，真不错呀！”我脸红了，自豪地走出了院子。

跳绳技能好，永远坚持完美！这是我编的口号。一份努力，一份收获！加油！自己的好戏永远“自赏”！

**描写他人跳绳技术高的作文2**

童年是生命的谱，童年的事是歌，歌唱我们成长时的酸甜苦辣。或许我们失败过、成功过，但是我们必须要记住一点：失败了，不能气馁，从哪跌到便从哪爬起来。因为失败乃成功之母嘛！成功了，不能骄傲。因为虚心使人进步。只有这样，我们才能走向高峰。

那是让我收益良多的一周，就是因为收益良多，所以我永世难忘。

我早已不记得老师是什么时候让我们开始跳绳的，原来很简单的事，但是真正跳时我才真正知道了什么叫“眼高手低”。跳绳不但需要速度，还需要身体的协调好，更需要充沛的体力。为了能使腰酸背痛的事少发生，我和绳展开了一场“战斗”！

为了取得这场“战斗”的胜利，我让爸爸当我的“教练”让我能够坚持的训练！这一次训练中的项目绝对是高强度的，为了提高我的体能，光是每天绕家20圈就不是我能承受的，最重要的训练跳绳我一天要跳500下。开始信心满满的我，却没多久就感觉吃不消了。这时，什么“战斗”、什么胜利再也不重要了，只想快些停下这样的训练，我为了放弃训练，苦劝爸爸，爸爸几次不允许。当我三番四次去烦爸爸时，他说：“你现在必须努力，争取早日度过难关，为什么要逃避呢？总有一天你会因为你的努力而获得好处的。”听了父亲的话，我又努力起来，坚持了训练，在长达一个星期的训练快要结束时，我惊喜的发现我现在终于能够跳100下了，我已经取得了我努力的成果。

其实，在生活中，学习上，这样的事情还有很多，但是，我深信，只要做到失败不气馁，有越败越战的勇气，你总会有收获的！

**描写他人跳绳技术高的作文3**

我是一名很普通的三年级小学生。从三年级开始，我们304班开始跳绳。说实话，同学坚持了一百多天，可我几乎没跳过。

每周三晨练课，老师都对我们进行跳绳测试。看看我们每个人在一分钟内能跳多少个并做记录。

我那时候没有练习过，其实是一个都不会跳。刚开始几次，老师看到我跳不来，就让我回家好好练习。我答应了，但我就好像就没有去练习过。

时间一转眼又是周三。又要测试了。我还是一个不会跳。老师很生气。我说了一大堆没有练习的理由。早上上学要早一点到学校，没有时间；中午要做数学作业，我又没有时间；晚上还要做其他作业，而且做得很晚，更没有太多的空余时间。老师听了我这些理由，我觉得他估计也是无奈了就逼我当场练习。我当时没办法只能练习着跳。练了好一会儿，我能连续跳五个了。我回家后，爸爸也开始逼着我跳。估计是老师跟他说了我跳绳的情况。我就这样开始。练习了三天，然后我会跳绳了。

又是一个星期三，又要进行跳绳测试了。这次测试中我跳绳个数超过了100个。老师说我有进步，从一个不会跳到能跳100个。很多同学都目瞪口呆。

这之后，我又是跳跳停停，停停跳跳，总是不能坚持。到现在我又跳不了100个了。

**描写他人跳绳技术高的作文4**

今天下午，学校将要举行一场跳长绳比赛。天空一碧如洗，几朵白云在天空中缓缓地飘动着，我们甭提有多开心啦！

上课铃一响，同学们再也按捺不住激动的心情，欢呼雀跃的声音快要把房顶给掀翻了，我们就像一群快活的小鸟飞奔到了操场上。

来到操场后，同学们迅速地排好队，长长的绳子很有节奏地甩动着，跳绳的同学们个个都已经蓄势待发，真是“八仙过海各显神通”。有的同学身轻如燕，长绳甩到脚下，身子就像弹簧一样轻轻地一跃，轻轻松松地跳了过去；有的同学不太会跳，只见一个同学把帽子戴上，低着头像一台“装甲车”似地冲了过去；还有的同学脚还没有跳起来就已经被绊倒了；终于轮到我跳了，我紧张而又激动，飞速地冲到绳子中间，用了全身的力气把脚高高地抬起，没想到，由于我太兴奋，冲过去的速度太快，脚刚要抬起，长绳就从我背后打来，打在我的后背上停住了，我的第一跳就这么失败而告终，我扫兴地又重新排队站在后面慢慢地等待。

我站在队伍里仔细观察着别的同学，找到规律和技巧，要等待时机，不要着急行动，我发现了一个有趣的规律：从长绳旁边跳的同学，个个都是一帆风顺的，而另一些同学从绳子中间跳起的，结果个个失败。根据这个规律，轮到我跳的时候，我把身子躲在旁边，看见长绳甩到最高端时，我“噌”的一声，像只小燕子一样钻进了绳子里，当绳子甩到我脚下时，我又轻轻地一跳，就这样，我如鱼得水一样轻松地随着长绳地摆动跳着，“一个，二个，三个”

操场上不断地传来同学们阵阵的欢笑声，我们玩得真开心啊！

**描写他人跳绳技术高的作文5**

一次，我看见表姐在跳绳，我也想学跳绳，就对表姐说：“我也要学跳绳”。表姐说：“好啊！我来教你吧！”表姐就开始教我跳绳了。

表姐一边示范一边对我说：“先把绳子握在手里，再把绳子甩过来，绳子甩过来的时候要跳起来，跳了一个要继续跳，不要停下来，明白了吗！”我说：“明白了，我来试一试吧”。

我按照姐姐讲的方法开始跳了。可是我就是不能像表姐那样连惯的跳起来，我发现我跳的时候有两个毛病：第一是绳子还没有甩过来的时候我就开跳了，绳子甩过来的时候我又没有跳了，第二是绳子甩过来的时候我跳过去了，但是我跳的时候老是爱往前面跳，而表姐跳绳的时候都是往上面跳的。表姐想帮我改正这些毛病，可是我练了好几次仍然跳不好。我就说：“不学了，不学了。”姐姐说：“做一件事情不能半途而废，不然你永远都不会”听了表姐的话，我就按照表姐说的方法练习了许多次，最后终于学会了。

通过这次学跳绳我明白了一个道理：做一件事不能半途而废，否则你永远是一个失败者。我们在学习中也是这样的，不能怕困难，要坚持不懈，就一定会取得好成绩。

**描写他人跳绳技术高的作文6**

我最喜欢的一项体育运动就是跳绳。那是因为我从小就体弱多病，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。

**描写他人跳绳技术高的作文7**

我经常听妈妈说起她们小时候跳大绳的乐趣，最近学校经常有同学在课间跳大绳，我也觉得跳大绳很有趣，想学一学。

一天放学，我看见许多同学都在跳大绳，很想去试一试，于是就过去排了队。我站在队伍里，看前面的同学跳得很好，还以为跳大绳简单。没想到轮到我时，我不知怎么又不敢跳了。我想跳进去，但两条腿好像被钉子钉住了，就是不敢进。同学们都在旁边喊加油，我的腿却怎么也抬不起来。最后我还是闭上眼睛硬着头皮钻了进去，我很怕被绳子打上，一直缩着脑袋，弯着腰，还差点被绳子绊倒，最后跌跌撞撞地走了出去。

从那以后，我常常在课间练习跳大绳，渐渐地我敢钻进去了。可是不知为什么，我老是被绳子绊住，我还以为是同学故意绊我，很生气，决定回家练习跳大绳。

可是，尽管是爸爸妈妈摇绳，我还是会被绊住。有一次，我忍不住大声喊：“烦死了！什么破玩意儿，每次都把我绊住！我以后再也不跳了！”说完，就生气地走了。

第二天，我又看到一些同学跳大绳，看到他们跳得又快又好，我非常羡慕，忽然又想到：“别人都能做到的事难道我就做不到吗？如果我继续练，说不定能学会。”于是那天放学后，我又去练习跳大绳，还问爸爸妈妈为什么我会被绳子绊住。妈妈告诉我，跑进去时要往中间跳，绳子甩过来时中间是最低点，在那儿跳才不会被绊住。我按照妈妈说的，每次都往中间跳，练习了几次，终于有一次我没有被绳子绊住就跳过去了。我成功了！当时我的心里有说不出的高兴，我禁不住抱着妈妈大喊：“我会跳了！”惹得旁边的小狗都对着我“汪汪汪”地叫起来。

通过这件事情，我明白了无论做什么事情，只要有耐心，一直坚持下去就会成功。

**描写他人跳绳技术高的作文8**

在一个阳光明媚的日子里，我们班举行了跳绳比赛。

我们站好了位置，老师计时，六年级计数，一声枪响，我们开始了紧张的跳绳。我们飞快甩动绳子，双脚用力跳，各个脸通红，屏息凝神。但我们才跳了20多个就被绳子绊停了，这时我班队员立刻喊：“三一、三一，永远第一！”、“三一加油！三一加油！”同学们都喊哑了嗓子。一阵阵呼唤似乎给了我们胜利的信心，我们必须好好跳。我们跳得越来越有劲，暗想：“我们一定要得第一，加油！”短短的3分钟，我们就跳了300多个，我们跳得心都要蹦出来了，我们一身汗珠张大嘴巴直喘粗气，等休息两分钟的时候还有3分钟的比赛，在休息的时候，老师赶忙过来叮嘱：“不要跳得特别快，慢一点，省一点力气，一定悠着点，要不然剩下两分钟就没力气了。”

第二场我们调整好了心情，这一场一定要加把劲，我们又开始了。中间，我的同学拼命地喊：“加油！加油！我们永远第一！第一！”、“三一加油！”我班同学一起站在椅子上挥舞。我们心里都暗暗给自己鼓励：“我们一定会赢！”又经过3分钟的生死拼搏，我们又在跳绳中都用上了吃奶的劲儿了。每个人汗珠一地，好像各个都来到了火焰山，各个都热得不得了。跳的过程中，每个人双手像疯了一样的飞动，绳子甩得像一个大皮球，脚下面好像有一排排仙人掌在下面刺着，令人哭笑不得。

终于，结果要出来了，我们都屏息凝视，果然，在跳绳中，我们的努力没有白费，我们班是第一名！教室里传来了一阵阵的欢呼声。在跳绳比赛中，我明白了一个道理：只要人心齐，泰山移！

**描写他人跳绳技术高的作文9**

今天是星期二，阳光明媚，我们随着大课间的音乐，来到了升旗台下做操，接着是热身运动——跑步，最后，老师让男同学打篮球，女同学跳绳。

我开始以为只是跟着绳子的节奏跳，可老师让我们跑进绳子里再跳。开始我看见同学们都可以跳。这时，我的心里既害怕又担心。我连进都不敢进，还怎么跳啊。后来，我想起妈妈平时对我说的：“对自己要有信心，做什么事情都要敢于尝试。”于是，我跳进绳子里，结果被绳子打倒了，还非常的疼。不过，现在的自信心却越来越大，最后我又鼓起勇气再次排到队伍里。眼看就要到我了，心里怦怦直跳，紧张极了。呀！到我了，第一次不行，第二次还不行，到第三次时，老师教我当绳子甩向另外一边时，你就赶紧冲到绳子的中线上，随着绳子摇摆的节奏跳，就可以了。我脑海里不断地回忆老师说的话，闭着眼睛以火箭一般的速度跑到中线上。啊！成功啦！我激动得控制不了自己的心情，还听到同学们的掌声！

这一次学跳绳，我爱上了它，也让我明白了两个道理：做什么事都要有信心，才能做成功；只要你想学会新知识，就要认真听别人是怎么样教你方法的，记在脑子里，自己再尝试。我现在不用再回忆被绳子打到时的痛苦，只管尽情享受跳绳成功的喜悦！

**描写他人跳绳技术高的作文10**

每个人心中都应该有两盏灯，一盏是希望的灯光；一盏是勇气的灯光。有了这两盏灯光，我们就不怕大海上的黑暗和风涛的险恶了。

跳绳一直是我的“心病”。我从开始练习跳绳时就怕那根绳子，万一被它绊倒怎么办？所以，我一看到它心里就发怵。

记得有一次，我在家里练习跳绳。我刚拿起那根绳子，手就不由自主地抖了起来。我紧张得开始起跳，没想到跳了几下子，绳子竟然从手中飞了出去。我被绳子狠狠地绊了一跤。顿时，我像泄气的皮球，心思全无。我想：要不，不练了吧，反正我天生可能就做不好这件事。

于是，我收起绳子准备结束跳绳的练习。目睹了经过的妈妈说：“不要泄气，只要坚持就会成功的.。千万不能被这根小小的绳子打败。也不要紧张，就把它当作一个敌人去打败！加油！”

听了妈妈的鼓励，我鼓起勇气再一次跳起来，这一次我不再紧张了。我轻松的开始起跳，在跳的过程中仔细地回忆起老师上体育课时讲的技巧。慢慢的，我和绳子之间配合得越来越好。一个、二个、三个……渐渐地我跳得个数越来越多。让我惊讶的是：在测试时我竟然成为了班级第一名，一分钟能跳179个。

我终于战胜了跳绳，我高兴得手舞足蹈。同时，我也明白了：只要找到正确的方法，再坚持不懈，就会成功的！

**描写他人跳绳技术高的作文11**

星期五下午，我们环城西路小学举行了一场别开生面的跳绳比赛。

首先是男女个人比赛，我们班暂时领先，接着是跳长绳比赛，轮到我们六年级组上场了。我们长绳队伍在红色的跑道上一字排开。随着裁判员老师的一声哨响，比赛开始了。我们又紧张又兴奋，手里紧紧地拽住绳子。随着一声清脆的哨响，我们按照自己的节奏，把绳子飞快地甩了起来，好像条条彩龙在空中飞舞，让数数的老师眼花缭乱，跳到第六、七圈时，陈宇凡连续出现了几次小的失误，弄得我们危险急了，大家的心提到了嗓子眼!此时，只听一旁的郎老师说：“不要紧张，要稳。”一边微笑，一边双手轻轻向下压着，示意我们。我们一下平静下来，又找回了训练时的感觉。我们一个接着一个，跳得十分流畅，脚步如同三军仪仗队般整齐。一旁的加油声越来越响，我们也越跳越有信心。“停!”裁判员的哨声响起。计数结果是跳了244个。郎老师说一班比我们多一个，我们十分焦急，心想冠军没指望了!突然听到裁判员老师宣布：六年级组冠军：六(2)班!也就是我们班时，我们简直不相信自己的耳朵，大家还在因为刚才的一个之差懊恼呢!原来发生这大逆转的原因是我们单跳时的数据遥遥领先其它班级，总分我们排名提前了!这时全场响起了热烈的掌声，祝贺我们夺得了冠军!颁奖了，在大家的羡慕眼光中，我们拿着鲜红的奖状，就像捧着一面鲜艳的红旗，一个个心里别提多开心了!

跳绳比赛虽然已经结束了，但那个热烈的场面仍在我的脑海回荡，那份快乐的心情一直伴随我好久好久……

**描写他人跳绳技术高的作文12**

同学们，相信你一定会跳绳吧！但是你知道我是怎么学会的吗？哈哈，猜不到吧！还是让我来告诉你。

记得五六岁时，我跳绳还是先把绳甩到面前，再跳过绳子。这是我跳绳的第一形态。现在，你肯定急着想知道第二形态吧！别急，听我慢慢道来。

所谓的第二形态，便是上一年级时，老师叫我们要学会跳绳，因为以后肯定有用，我不以为然，心想：哼，跳绳有什么用？奥运会上又没有跳绳项目。可老师把跳绳作为家庭作业。我没办法，一回家就在院子里练跳绳。原以为跳绳挺简单，不就是绳子甩过来就跳嘛。可开始跳了就老是绊倒，身上、脸上被划痛了好几处，我火了，把绳子一摔，走人。不料，没过几天，老师居然说，一分钟跳绳要考试、比赛。这可把我急坏了，一到家就练一分钟跳绳。一次次自信的开始却换来了一次次绊倒，一次次重来。绊倒、重来，我一直重复着这几个动作。我曾想放弃，可我到底坚持下来了。终于，战果出来了，我一分钟能跳100多下了。

现在，我不仅会双脚跳绳，还会单脚、反跳等花样跳绳。

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