# 写勤练跳绳的作文(优选44篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-01-05

*写勤练跳绳的作文1记得在二年级时，我的学习很好，但是在体育课时，我看着别的同学跳绳跳得呼呼生风，这才想起来——我还不会跳绳。轮到我跳了，我慢慢地拿起跳绳，试着跳了一下，谁知立马摔了个大马趴。逗的同学们哈哈大笑，体育老师也向我投来了气愤的眼神...*

**写勤练跳绳的作文1**

记得在二年级时，我的学习很好，但是在体育课时，我看着别的同学跳绳跳得呼呼生风，这才想起来——我还不会跳绳。轮到我跳了，我慢慢地拿起跳绳，试着跳了一下，谁知立马摔了个大马趴。逗的同学们哈哈大笑，体育老师也向我投来了气愤的眼神。我害怕极了。

之后，我每次跳绳的成绩都极其不理想。体育老师被我气的要命，立即向班主任告状。班主任钱老师知道了，马上把我叫到了办公室。我低下了头，以为又要挨一顿臭骂了。谁知钱老师心平气和地对我说：“谭宏建，不要灰心，慢慢来。俗话说‘世上无难事，只怕有心人。’无数次的失败并不代表你永远成功不了。你看我们班上的那些体育健将，哪个不是从体育弱者开始刻苦练习，然后才变得如此厉害？你的学习那么好，应该明白这些道理的。你只要把以前学习的那股劲放到跳绳上，你一定会掌握好技巧，跳出好成绩的。加油吧！孩子！绝不能半途而废呀！”说完拍了拍我的肩膀。

我下去后，想起钱老师说的那番话，信心倍增。回家后，我立刻拿起跳绳，使出浑身解数苦练起来。一个、两个、三个。真不知道我到底练了多久，也不知道我摔了多少跤。每当摔跤时，我就想起了钱老师说的那番话，顿时又有了勇气，忍住疼痛继续练......

功夫不负有心人。在又一次跳绳总测验时，我终于突破了一百个。体育老师向我投来了灿烂的微笑。顿时，我的跳绳总成绩由“不及格”变成了“优”。我知道后，立刻找到钱老师，说：“钱老师，谢谢你！”钱老师笑着说：“没关系，我小时候经历过这种事。是什么让我们走向成功呢？是刻苦、信心与勇气。”

**写勤练跳绳的作文2**

过几天就要在学校进行三跳运动会了。三跳运动会是跳绳比赛。我们学校的三跳运动会分两种：第一种是小绳，第二种是大绳。我就是我们班大绳队的一个队员。其中小绳我们二年级分两种：第一种是前挽花、后挽花；第二种是一带一和技术跳。一带一我要给大家说一下：“一带一分两种，第一种两个人面对面跳；第二种是两个人横着并排跳。”我们现在练得是第二种。现在我们不管是一年级、二年级、三年级，四年级、五年级、六年级，全体都在一起跳绳。

虽然说我们班上次拿了第一名，但是我们班的体育杨老师说“这次我们班连前三名也拿不上了。但是我们班的同学都没有泄气，还在专心的练习。现在我们班还是早上来了，课间练跳绳。现在就连跑操的时间也节约出来练跳绳了。我相信我们班这样练下去一定可以拿到第一名的。

**写勤练跳绳的作文3**

放暑假的一天，我正在看电视，爸爸见我一直在房间里，非要我出去运动运动，我想作业已经写完了，就出去运动一下吧。

来到体育场，爸爸拿出一根跳绳给我。我对爸爸说：“爸，我不会跳绳啊！”爸爸说：“不会跳可以学啊。”我接过跳绳，跳了一下被绳子绊住了，我又跳了一下又被绊住了，我就有点心灰意冷不想跳了。爸爸问我：“怎么了，怎么不跳了？”，“跳绳太难了，我不想学了”我说。我刚准备回家，爸爸拉住我并告诉我：“跳绳的时候手脚要协调一致，当手甩起跳绳的时候，脚要等到绳子落地再跳起。”这次不是我自己跳，而是爸爸和我一起跳，经过爸爸的指点，我慢慢的跳了起来，一个两个不断的跳的多了起来，而且会学会了很多的花样。爸爸说：“女儿，我们来比赛吧?”我说：“好啊!”。我暗暗用劲，跳的越来越快，结果比赛我却赢了，我很开心。

经过学跳绳，我知道了做什么事情一定要坚持不懈，不能轻易放弃。

**写勤练跳绳的作文4**

有一个小女孩，她身穿一套白色运动服，脚蹬一双休闲鞋，手中的跳绳在不停地挥舞着，空中不时出现一道道绚丽的弧线，嘴里还念念有词：“1、2、3、……”这个女孩是谁?我——一个酷爱跳绳的女孩。虽然我跳得不够OK，跟我们班的“名将”比起来还有些差距，但我还是喜欢跳绳。

刚进入小学时，我很安静，总喜欢静静地坐在教室的角落里，从不参加任何体育活动。二年级时，学校开展“阳光体育”活动，尤其流行跳绳，班上很多女生都买了跳绳，每天一下课，就在教室外练习。听着外面传来的阵阵欢声笑语，看着各种颜色的跳绳在空中飞舞，我有些羡慕，有些向往，也很想加入她们当中。可是，我从没跳过，怎么办呢?

一位擅长跳绳的好友看出了我的心思，邀请我出去跳绳，我吞吞吐吐地说：“我……我不会。”“很简单的，你试试看吧。”说着，她递给我一根跳绳，坚定地说：“今晚我把它借给你，你一定会爱上跳绳的!”

晚上回到家，一放下书包，我就拿出那根跳绳，走到院子里，开始了我的跳绳运动。我屏住呼吸，双手紧握跳绳，对自己说：“跳吧，你一定行的。”接着，我挥动了绳子，挥一下，跳一次;挥两下，跳两次;挥三下，跳三次……渐渐地，我能连续跳好几个了，“5,6,7……”我越数越多，越数越兴奋。初战告捷，苦练了一个晚上，我竟能连续跳20多个了。“你一定行的!”我暗暗地给自己鼓劲。

接下来的几天，我天天练习。一星期后，我已能轻松地跳150个了，我十分高兴。于是，我很自然地融入了姐妹们的圈子中。每天的课间十分钟及下午的活动课是我们的最爱，我们一起笑啊，跳啊，叫啊……欢快的声音传遍了整个校园。

**写勤练跳绳的作文5**

生活丰富多彩，有趣的事情无处不在。我最难忘的一件趣事，就是学跳绳。这还要从我刚上一年级时说起。

那时，每一节体育课，老师都要求我们必须带跳绳，否则就会受处罚。但我宁愿被罚也不带跳绳因为我分明就不会跳呀，带了也白带。

一天，我看到几个同学又在教室旁边的院子里跳绳。只见他们身轻如燕，双手紧握着跳绳，轻轻一甩，双脚一跳，绳子便从脚下越了过去。真是太棒了！他们怎么这么厉害！我一个人站在旁边，心里可羡慕了。要是我也会跳，那该多好啊！于是我下定决心，一定要学会跳绳。

回到家，我拿出一直在柜子里睡觉的跳绳，学着跳了起来。但跳绳好像一个不听话的小孩，总是拦在我的脚下，让我一个也跳不过去。是它不喜欢我吗？我就不信，我偏要让你喜欢上我！

我把跳绳带到了学校，每次下课了，别人叫我去玩，我都不去，满脑子都装的是跳绳。我什么也顾不上，直接奔出教室来到操场上，兴致勃勃地跳了起来。哎哟！一不小心，绳子又缠在了脚上，我一下子摔在了地上，好疼！我哇啦哇啦地大哭起来。哭了一会儿我又想：哭也不是办法，要想学会，还是继续练吧。于是我擦干眼泪，爬起来接着跳

一遍遍跌倒，又一遍遍爬起；一次次跳死，又一次次重跳。终于，我有点会了，从最初的一个、两个，到后来的八个、十个，最后，我终于可以连续跳上三十个了！哇！太开心啦！我越跳越多，越跳越欢，再看那跳绳，已经从一个胡搅蛮缠的小淘气，变成一个听话、可爱的小公主了。

有趣的跳绳经历让我明白了一个道理：成功都是汗水换来的，不管干什么，只要我们有毅力、有恒心，坚持不懈，就一定能取得胜利。

**写勤练跳绳的作文6**

上二年级的时候，班级里的其他同学都会跳绳，只有我不会。我非常难过，下定决心一定要学会跳绳。

每次下课活动的时候，我都要拿着跳绳到操场上练习。刚开始的时候，我不是跳早了，就是跳晚了，总是跳不过去。我非常着急，可是越着急，就越跳不过去。经过很长时间的练习，我终于可以跳过去一个了，但是还连不上。不过，这可是一个突破呀！这更加坚定了我继续练习下去的决心。又经过一段时间的练习，我终于能连跳两个了。接下来，我很快就可以跳三个、四个、五个了……我成功了！在一次跳绳比赛中，我甚至一分钟能跳45个了。虽然和其他同学相比，这个成绩并不算太好，但这是我经过辛苦的努力换来的巨大进步，我心里非常高兴。

虽然花的时间比别人长，但我最终学会了跳绳。这件事使我更加深刻地体会到“只要人有恒，万事皆可成”这句话的含义。世界上的很多事，看似很难，但只要我们不放弃，坚持做下去，就一定能取得成功。

**写勤练跳绳的作文7**

20\_年暑假，我准备学习跳绳，也许你会嘲笑我，但这的确是事实，以下就是我的跳绳日记：

6月29日阴

今天，第一次学跳绳，我拿着长长的跳绳发呆，姥姥先教我节奏，然后让我试着跳，无奈的我只好惊恐的跳起来。不好，跳绳的动作太滑稽，引得全家一阵暴笑。可不是嘛——身体拱成“虾米”，双腿弯成“L形”，能不让大家笑吗？评价：星级★

7月10日晴

妈呀！今天要实行捆绑学习，这不明显是“杀猪”吗？算了，过了一会儿，爷爷拿出细带子，三下两下，就固定了我爱动的大臂，于是，爷爷开始教我跳，出于恐惧我跳的很慢，嗯！跳得还可以，因为是绑着的嘛，动作没有变形。评价：星级★★★

7月13日天上掉银豆豆

捆绑训练刚刚结束，今天爷爷解掉了拴着的“铁链”让我自己跳，反正训练了那么多天基本要领掌握的还可以，所以我准备打破跳18个的记录，可不幸的是，又出现了新问题，就是跳绳时，只有左手在甩动，而右手没用。爷爷继续教我，我又开始跳，可还是“恶习不改”，但我非常幸运的跳到了30个，耶，破记录了！评价：星级★★★

7月26日多云

终于成功了，今天，我分别破了跳40个、50个、69个、80个的记录，最后成功跳到了97个。不过，我还要继续努力！评价：星级：★★★★★（成功过关二级）

**写勤练跳绳的作文8**

“1、2、3……173、174、175，时间到！”随着计数员的喊声，我快速跳动的双腿停了下来，1分钟跳绳175下，在班里女生中名列前茅。汗水从我的额头大滴大滴地顺着脸颊流淌，我顾不上擦汗，大口大口喘着粗气，默念着跳绳成绩，心里不禁想起学跳绳的点点滴滴。

我是个爱运动的女孩子，运动能锻炼身体，促进发育，增强体质，提高协调性。运动项目中，我最喜欢的就是跳绳。从幼儿园大班起，看着大哥哥大姐姐们像小燕子一样在舞动的跳绳中飞上飞下的，羡慕极了！妈妈买来跳绳后，我迫不及待的甩绳学跳。一开始，没经验，手脚配合不到一起，常常是跳一下，绳子绊一下，像只笨拙的小企鹅。学了一段时间，最多只能连续跳两三下，气得我眼睛都发洪水了。

“别泄气，加油练，贵在坚持，熟能生巧，你一定行的！”老爸老妈鼓励我。从此后，我经常在弹完钢琴后坚持练跳绳。一下、两下、十下、二十下……功夫不负有心人，慢慢地，我逐渐在学跳中摸索出甩绳和跳脚的配合技巧，跳过的次数也在增加。到了小学一年级时，我已经能跳100多下了。

学跳绳中，我又学会了很多花式跳法，如正跳、反跳、单脚跳、双脚跳、交叉跳、编花跳，跑跳……跳绳变得更加有趣了。

你瞧，课间休息时，一个个学生舞动着不同颜色的跳绳，轻盈的脚步像蜻蜓点水一样，校园中充满着生机和活力。真是：墙靠基础坚，身强靠运动。天天练跳绳，健康又快乐！

**写勤练跳绳的作文9**

记得在一次体育课上，老师说今天我们大家进行跳绳练习吧！

随着老师的一声令，同学们的绳子飞快地甩起来，但是我只跳了四个就停了下来，绳子老是打在我的脚上，总跳不过去，看到其他同学跳得即轻松速度又快，我是多么羡慕啊！于是我又拿起绳子认真地跳起来，无论我怎么用力甩绳子，这调皮的绳子就是会绊住我的脚，这时我心里非常着急，这是怎么回事啊？唉！我真不想学了，就在我想放弃的时候，老师笑着走过来对我说：“秭璇，我看你非常认真练习，很棒！但你没有掌握跳绳的方法，所以跳起来非常费力，来，跟老师一起来学，先不拿绳子练习跳，跳时速度要均匀，我跟着老师练了好几次，老师又叫我拿起绳子来跳了，老师说：“先甩绳子，绳子到了脚下再跳起来，手和脚要协调好。”

我按照老师的方法每天练习，练习了几天后发现我也能很轻松跳了速度也快了，我高兴地跑去告诉妈妈：“妈妈，我学会了跳绳啦！你看，我开心地跳起来。”妈妈说：“真棒，做什么事只要你坚持去做就一定能成功。”我开心极了，刚开始我能跳20多个，我继续坚持每天练习，慢慢地越跳越多，现在一分钟我可以跳一百多个了呢！老师夸我进步真大！老师还特意拍了视频发给我妈妈看呢！那时的我心里乐开了花！现在我每天都会在我家院子里跳绳锻炼身体。

**写勤练跳绳的作文10**

在一个天气美好的下午，教室里非常安静，数学老师在黑板上写题。突然，班主任赵老师开门进来了，还拿着一个表格，说：“学校要开一个免费的社团，其中有刘老师在四年二班开的美术班、张老师在四年五班开的魔方班……”同学们开始报名，有的人报了美术，有的人报了魔方，还有人报了写字，但是我喜欢跳绳。

老师说，社团活动时间，是在周四下午的最后一节课。下课后，我就拎起跳绳，飞快地跑到了一个人少的地方，拿起跳绳，将手伸直，开始跳绳，来回反复跳一个圈，几次过后，感到非常好。

中午放学后，我回到了家，看了一眼日历，原来今天就是周四。我高兴坏了，我向妈妈要了五元钱，跑到楼下的小商店买了一根五米长的大跳绳。它是蓝色的，很有气质，很适合我跳。

时光如流水，一转眼就到了下午的最后一节课。老师让我们整理书包，然后背上书包，让我们背着书包去上社团，下课后在楼下集合一起放学回家，就不用回班级了。

我高兴地背上书包，就往楼下跑，很快就到了操场，等待老师来上课，因为是跳绳，所以在外面，活动场地比较宽敞。

老师来了，我拿出了我的跳绳。老师让我们在这节课上，先练习最简单的跳绳动作。

我高兴极了，我绳子上下翻飞如闪电一样，我就像小鹿似的欢快地跳着，十分轻松，嘴边还哼着小曲，只听绳子在耳边发出嗡嗡的声音，同学们都过来数着：“101、102、103……”我一口气跳了200多个。我刚停下来，老师就走来夸我是跳绳小能手呢！

跳绳给了我快乐，我非常喜欢跳绳！

**写勤练跳绳的作文11**

每当我看到别人像小兔子一样在操场上跳着各式各样的花式跳绳时，我就羡慕不已。于是，我暗暗下定决心：一定要学会跳绳!

为了学习跳绳，我准备了最好的跳绳装备，我在商店里买了带计数器的跳绳，跳绳长度刚刚好，做工精细，绳子不粗也不细，非常好看，而且还是商店里最贵的跳绳。我带着心爱的跳绳，兴高采烈的来到操场上学跳绳，我激动不已，我感觉学跳绳没那么难吧，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我抡起绳就跳了起来，没想到起跳早了，脚落地时刚好踩到绳上，差一点把我绊倒，吓得我出了一身冷汗。接受教训，第二次起跳时我很用心，没想到用心过度，跳晚了，跳绳狠狠地打住了我的腿，疼得我眼泪都流下来了。后来，我又跳了好多次，不是绳子打到腿了，就是差点被绳子绊倒，我灰心丧气地自言自语道：“还是不学吧，太难了。”可是，回头看着同学们高高兴兴的在跳着各种各样的花式，我心里很不舒服。心想：这么简单的东西，我竟然学不会，看来学什么都得用心，才能学会。正在我闷闷不乐的时候，我的同学向我走来，他说：“做什么事都要坚持不懈，永不放弃，才能成功!”听了他这一句话，我又鼓起了勇气，开始跳了起来，一次、两次、三次……我终于能连着跳五个了，经过刻苦练习，现在我的跳绳技术已经很熟练了。

这件事告诉我们：功夫不负有心人，只要你用心，就一定可以成功!

**写勤练跳绳的作文12**

跳绳好处多多，快来看看我们一（1）班绳采飞扬的靓丽风景线吧！

从开学不会跳绳，到现在我们一（1）班几乎所有小朋友一分钟跳绳的成绩都达到100个了。看到自己的付出换来了这么好的结果，我们真高兴！

最近一个月，我们在不断地学习跳长绳。体育课王老师指导我们，大课间班主任指导我们，周末爸爸妈妈还会甩着一条短绳让我们练习长绳。我们终于在一次次地练习中，越跳越棒了！从一开始的不敢冲进绳去，有些女孩子还吓哭了，到老师数：“1、2、3”轻轻推我们一把进去，到现在自己勇敢地跑跳着进去，然后迅速逃离。快来看看，我们的进步有多大！

这周我们还让老师解放了一下，我们下朋友自己甩长绳了，看我们多能干！

**写勤练跳绳的作文13**

这几天，我刚学会跳绳，我很高兴。因为我能跳二个了，前几天我哥哥买跳绳的时候，我就学会眺一个。在路上，我又学走着跳，回到家里，我按着原来的方法去跳，跳了40个，过了一段时间，我会一个腿跳了，倒着跳我也学会了。我会跳的花样非常多，我心里别提有多高兴啦！

其实，我原来跳的时候，感觉非常难。我把绳子放在后面，我一扔绳子，腿也跟着跳了，当绳子落到地上的时候，我的双脚也落地了，我没有跳过去还差点儿被绊倒，但是我不灰心，仍然继续跳。我就学会了跳绳。最近，一种从墨西哥传来的流感正以超快的速度向我们传播，这就是令人毛骨悚然的甲型h1n1流感。为了让增强体质，应对严冬和面目狰狞的流感，妈妈便天天叫我练长绳。最开始，看着在空中快速旋转的长绳，我就像一只正在偷东西的老鼠一样，害怕得浑身发抖，刚靠进了长绳又退回去，眼睁睁地看着长绳一次次地从我面前甩过，而我却一次又一次地退缩……最后我终于鼓起勇气，低着头向着长绳中间用力一跳，本以为我会顺利地跳到中间，但不幸却被长绳打到了，痛得我呲牙咧嘴，便吼道：“我不跳了！”可妈妈却安慰我说：“一开始是这样，多跳几次就不怕了！”在妈妈的鼓励下，我继续跳了起来。渐渐地，我越来越有经验了，不再害怕那飞速旋转的长绳了，终于勇敢地一次性跳过了长绳。我越来越得心应手，真想一直这样跳下去啊！我真是高兴极了，心想：我终于可以跳长绳了！我虽然学会了跳长绳，但是我现在的速度比起班上跳长绳的同学来还差得很远。从现在开始，我想天天都练习跳长绳，提高速度和熟练度，争取参加班上跳长绳的行列，在运动场上为班级争光。

**写勤练跳绳的作文14**

跳绳比赛要开始了，同学们纷纷来到操场上，操场上一瞬间就变得热闹非凡。

老师说：“小明你先来。”老师吹了一下口哨，小明立刻跳了起来，像风火轮一样。绳轮在小明的身边，飞快地转动着。直到跳了249个之后老师就说：“停。”同学为小明竖起了大拇指小明看见了，微微的笑了起来，汗水从他的身上留了下来。到小红了，她是个女孩，有长发，老师又吹了一下口哨，小红也跳了起来，马尾辫在风中飘扬。直到199个她就快要撑不住了。他汗流浃背终于他跳到了215个。他的脸上露出了会心的笑容。

到我了，我非常紧张，不知道我会跳多少，老师再次吹响了口哨。这次我跳到150个就很累了，同学在一旁喊着加油加油。我心想：不能在这儿半途而废，于是我咬着牙飞快地跳了起来，我就跳到了250个，同学们非常惊讶。

今天的跳绳比赛，让我懂得坚持就是胜利，不断努力就会胜利。

**写勤练跳绳的作文15**

一次体育课上，一些同学在跳绳，看到他们敏捷的身影，我很是羡慕。我心想：等到放学了，我也让爸爸给我买跳绳。终于挨到放学了，我和爸爸说了自己的想法，爸爸说：“跳绳是好事，可以锻炼身体，但你必须学会，而且坚持跳绳。”

第二天我带着心爱的跳绳来到学校，看见王晶正在操场上跳绳，我飞快地跑过去说：“王晶，你教我跳绳吧，好吗？”王晶说：“可以啊，跳绳很简单，你只要注意跳绳的时候，身体要正，眼睛要目视前方，跳绳摇动速度均匀；绳落到地面和双脚跳起应保持一致，就可以了。”按照王晶的说法我努力地练习着，可是一不小心就会绊倒。这是王晶说：“练习跳绳要慢慢来，不可以着急！”

听了王晶的话，我坚持练习跳绳，只要写完作业我就练习。用了一天的时间我终于练会了，而且速度也很快了。就在第二天我去学校展示我的才艺时，我发现我们班级已经有人会编花样跳绳了，这可真让人羡慕啊！放学后，我问妈妈，你会编花样跳绳吗？想不到妈妈竟然是跳绳高手，妈妈和我一起研究花样，因为有了基础，所以我们很快就变出心的花样。妈妈看我如此开心地跳绳，她也在一边开心地笑着。

我学会了跳绳要感谢我的妈妈和王晶，同时跳绳让我知道了，无论做生么事情要想成功，都必须付出辛苦的努力，真可谓是：台上一分钟，台下十年功！

**写勤练跳绳的作文16**

我的课余生活丰富多彩，就说跳绳吧!

记得读幼儿园大班的时候，叶阿姨送给我一根跳绳。我迫不及待地试了一下，一不小心，跳绳把我的脚给缠住了，让我摔了个大跟头。哥哥哈哈大笑起来。我告诉妈妈说：“太难了，我不想学了，反正我也不会跳。”妈妈亲切地对我说：“孩子，不要泄气，要坚持。俗话说得好坚持到底就是胜利。我来给你讲个故事吧! 你的老太公装油时，可以不用油漏斗，用勺子舀起油倒进油瓶，一滴油都不会撒落。厉害吗?那是因为老太公是开油店的，天天给客人倒油。从七岁一直练到八十几岁。这就是熟能生巧了。”我高兴地说：“我要是天天练，跳绳也能练得很熟了，对不对?”妈妈向我点点头。从那以后，每天放学回家我都在练习跳绳。我学会好多跳法，有立正跳、跑步跳，有向前转绳、向后转绳和交叉转绳，还有单独跳、双人跳和多人跳。

上小学一年级了，学校期末要举行跳绳比赛。我虽然会跳了，可跳得太慢了。二年级，我就开始练速度了。我发现双脚并立，膝盖稍微弯曲，踮起脚尖飞快蹦跳，双手自然下垂在屁股旁边挥动绳子，速度就变快了。我就用这个方法练习，一天比一天跳得快了。在一次跳绳比赛中，我把全身的力气都迸发出来，飞快地跳绳。高年级的哥哥姐姐喊停时，我问了一下，一分钟居然跳了180下的好成绩。我的成绩是我们班最好的。大姐姐翘起大拇指直夸我。同学们都为我鼓掌。我激动得一蹦三尺高，心里美滋滋的，比喝了蜜还甜。这都是妈妈的功劳呀!是她给了我勇气，是她给了我力量。

同学们，只要功夫深，什么事情都难不倒我们的。这就是我的课余生活，我爱跳绳。

**写勤练跳绳的作文17**

我是一个热爱运动的小女孩，说起跳绳，还有一段难忘的经历呢！

二年级时学校举行了一次跳绳比赛。当时我很想参加可是不会跳，看到班里的其他同学跳得很棒，又得到老师的表扬。别提我有多羡慕了。于是便下决心，要学跳绳。

开始学跳绳的时候，绳子老是甩不起来，我又急又燥。爸爸见我有点泄气于是对我说：“如果做什么事都半途而废，那是不可能成功的，只要你认真，仔细坚持学就一定能学会。”爸爸的话深深地打动了我，我惭愧地低下了头。心里暗暗坚定了一个信念：一定要学会跳绳，而且要超过别人！

我开始从头认真的学，从一分钟跳1到5个，到十几二十个。我不停地、刻苦地练习着。记得有一次上体育课时，我练得入了神，连脸上流的汗水都没有意识到。

大显身手的机会终于让我等来了，一年一次的全校的跳绳比赛又开始了。我如愿以偿的站在了比赛场地。“预备—开始！”

“啪，啪，啪……”绳子飞快地甩了起来，犹如条条彩龙在飞舞。随着绳子落地，数字不断地刷新！终于，艰苦的一分钟过去了，全校记录重新定格在205个，我成为了新的纪录的保持者，并且打破了我这几天练习的记录。在之后的全镇比赛中第一名的头衔也同样落在了我的头上。那刻，我为之付出的滴滴汗水在向我微笑。

这就是我，一个热爱运动，活泼可爱的小女孩。为了心中的目标我还会再接再厉的！加油吧！

**写勤练跳绳的作文18**

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。

**写勤练跳绳的作文19**

今天吃过晚饭，我的妹妹迫不及待地说：“爸爸，我的那根跳绳太重了，根本跳不快。而且一个把手已经断了，需要重新买一根。”爸爸边翻着钱包边说：“东东不需要是吧？”“是的，”我解释道，“虽然我的跳绳也断了把手，但仍然很好用。”爸爸拿出一张10元纸币，说：“我帮你去买。”我连忙说：“我们有5元，我们自己去。”“那我不用去了，是吗？”爸爸疑惑地问着。这时，妹妹焦急地说：“万一钱不够了呢？”我说：“爸爸，那你也带钱去吧！”于是我们带着钱出发了。

一路上，我和妹妹兴奋极了，迫不及待地想买到新跳绳。走出家门后，我们直奔晨光文具店，而爸爸远远地跟着我们，慢悠悠地走着。一到店里，我们就开始精挑细选起来。我指着其中一堆塑料跳绳，说：“这种跳绳就是我在用的，很好用。”我又指着这堆上面的那些跳绳，说：“这种我们班吴昀洁、周艾馨有，我以前试过，也很好用。建议你买这两种中的一种。”她思考了一会儿，说：“上次你买了这个，这次我就买另一种。”我欣然同意了。我随手拿了其中一根，问老板：“老板，这几元？”老板面无表情，很随意说了声：“5元。”但这两个字让我们十分开心，“5元！”我们瞪大了眼睛，欣喜地说，因为我们带的钱正好够买下这根跳绳。我们挑了一根紫色的，付好钱就出去试跳了。

“哇！这真好使！”妹妹刚跳了两三下，就满意地赞叹道。我急切地说：“让我也试试。”说完便拿来跳绳，跳了起来。“哇！这跳绳多好啊，比我的还好！”我由衷地夸赞道。我们用这跟新跳绳玩了双人跳，边跑边跳的接力赛……玩得不亦乐乎。

跳绳给我带来了很多的乐趣，我喜欢跳绳。

**写勤练跳绳的作文20**

我站在一条橙色长龙的中间，凝视着前方那一根长绳，看似镇定自若，实则心起波澜：男生之后，女生之首，我这一跃至关重要，关系到身后十几个女生的节奏。微风拂过身旁，带来秋的气息；蜻蜓掠过头顶，带来晴朗的消息。但这些似乎都与我无关，我只是凝望着前方，策划着一跃的时机。

男生们犹如水饺下锅般一个接一个衔接紧密，不间断地跳过长绳，我前方的队伍越来越短。我的目光锁定了前方的同学，密切关注着他的一举一动；双腿微弯，似乎蓄势待发。“五个，四个，三个……”还没来得及数清，我前方的同学已钻进长绳。我立即紧跑两步，跟在他身后等待着他的一跃。

平时短暂的一秒钟竟如此漫长，我居然有时间在脑海中构想出了通过的姿势。终于，前方同学轻轻一跃，跃过了长绳。三十多双眼睛立刻将目光转移到我身上，屏息凝神，翘首望着，那目光里写满加油与期待。

我紧跟上去，在长绳即将与我脚踝接触的一瞬间，绷了绷嘴唇，双臂举起到腰间，两脚轻轻一蹬，离开地面，像一只小鸟，停留在半空中。那一刹那，我仿佛置身真空之中，已经感受不到微风轻拂，听不见同学们欢呼。

空中的半秒钟似乎对我特别慷慨。似乎过了很长时间，长绳还未从脚下经过，于是我从容地比了两个表示胜利的“耶”。长绳已掠过我脚下，我轻盈地落回地面，一身轻松，向左后方跑去，回到了那一条长龙之中。

几乎在我落地的同时，长龙沸腾起来。几个同学鼓起掌，女生们都想和我拥抱，男生们都想和我击掌。那欢笑的声音，简直响彻云霄，要停住天上的行云。

一路拥抱着、击着掌直到队伍后方，我的身后又爆发一阵欢呼，我明白那又是精彩的一跃。

**写勤练跳绳的作文21**

生命在于运动，这是大家都知道的道理。我们的祖先为了生存下去，每天在不停地为生活打猎取食物，这些项目逐渐演变为今天我们的运动项目。

我最喜欢的运动是跳绳。因为跳绳可以使我们的身体保持健康，感到开心，惬意。冬季运动会进行跳绳比赛，老师让我们一分钟能跳多少就跳多少。我跳绳时非常快，身轻如燕般轻盈地上上下下，如同被包裹在色彩的光圈里一般。绳子美妙的在空中划出了个弧度，若隐若现。跳绳在我手上，一会儿变成单脚跳，一会儿变成单脚换跳，双脚并拢，双脚空中前后与摆布分跳等姿势。努力!我给自己设定了一个目标，150下。在我自己的呼喊下，我一次次的增高跳绳的次数，50下...80下...110下...当跳到110下时，我就觉得没有力气了，为了完成目标，我最后还是坚持着，目标让我有了坚持的勇气。眼前离我的目标越来越近。绳子突然不小心打到了我的脸上，我感到火辣辣的疼，我告诉自己一定要坚持，坚持就是胜利!绳子在空中上下翻飞，终于听到一声号角，比赛结束了，我以160的成绩成为了班级的第一名。

虽说这次赢得了比赛，但我不会骄傲，不会自豪。

跳绳，不仅可以锻炼身体，而且还可以使人心情舒畅，我一定会坚持每天都跳绳的，希望大家开始行动起来吧。

**写勤练跳绳的作文22**

今天，我在和爸爸妈妈一起玩。

爸爸说：“你去找两条绳子来，我们来玩个游戏吧！”爸爸说得很认真，我就相信了。

我找来两条绳子，爸爸拿过我手中的绳子，只见他在我的两只手腕上各套了一个圈，用绳子交叉着在他的两只手腕上各套了一个圈，这样我和爸爸的手就连在一起了，想走也走不开，要走也是拉着爸爸走。

爸爸得意地说：“我看你能不能想办法拆开来，要动脑筋哦！”

我想都没想，自以为很简单，就得意扬扬地说：“嘿！这有什么难的呀，简单得很那！钻一钻就可以出来了。”我在爸爸身上左钻右钻、前钻后钻、上钻下钻，不管怎么钻都还钻不出来。这时我想：“我真不该那么轻易地认为这个游戏这么简单的，原来这个智力游戏不简单呀！”

我终于着急地向爸爸认输“投降”了，说：“爸爸，我输了，我钻不出来。”爸爸见我这份着急的样子，就答应了告诉我方法。爸爸安慰我说：“孩子，你别着急，看我来分解这两条绳子吧！”爸爸说完，就见他拉了其中一条绳子穿过手腕的圈，再把它拉成一个圈套在手上，爸爸做完这些动作，就向阳台方向走去，我以为爸爸要拉着我走，没想到爸爸走开一步，我拉就分开了。“哇！好神啊，爸爸真厉害！”

原来爸爸玩这个游戏是为了告诉我，凡是遇到事情，不论是大事小事，都要先思考再解决，不要着急下结论，越急事情越糟。然后爸爸还告诉我这不仅是一个智力游戏，还是一个逃生游戏。

这一天，我不但学会了玩这个逃生游戏，还学会了一个道理：“凡是遇到事情，不论是大事小事，都要先思考再解决，不要着急下结论，越急事情越糟。”

**写勤练跳绳的作文23**

三年级的时候，老师为了锻炼我们的身体。教我们跳绳。别的同学一下就跳了好多好多个，轮到我跳了，我却不会跳，我感到十分不好意思。

放学后，回到了家里。把这件事一字不差的告诉了妈妈，妈妈告诉我:“没事儿。每个人都是在不会到会中慢慢成长的。等一下妈妈教你。”我写完了作业，等妈妈做完了手中的活儿，果真就过来教我了，妈妈首先带我选了一根长度适合我的跳绳。就开始给我做示范，我看妈妈的手一摇再一跳就跳过去了。我心想:“跳绳蛮简单的嘛！”可我刚一跳就摔了一跤。我任性地对妈妈说:不跳了、不跳了，太疼了。但是妈妈对我说:做事情要有始有终。不能半途而废呀！我仔细想了妈妈的话，这小小的跳绳就难倒了我，那以后遇到任何事情，是不是都会只有始没有终呢？何况下次跳绳，我还是不会，肯定会被同学们笑话的，我只好忍着疼继续跳。跳了一会儿，终于可以连跳两个啦，我好高兴呀！可还是远远不够的，因为别人都可以连跳20个呢。所以我继续跳了一会儿，可以连跳十个了。这时我心里美极了。妈妈叫我休息一会儿，一会儿再训练，过了一会儿腿没有那么疼了。我又继续练了好久，终于可以连跳20个了。此时的我已经满头大汗了，但心里却成就感满满的。

通过这件事我明白了风雨之后才会有彩虹，遇到困难我们要大胆的战胜它，战胜它才会看到那迷人的彩虹。

**写勤练跳绳的作文24**

学校准备组织一次跳绳比赛，比赛前，我面临着一个重大的挑战。那时因为跳绳我连两连跳都不会，更别说一分钟能跳多少个。

为了不丢班级的面子，我决定开始练习跳绳。第一次，我自信满满，原以为自己可以跳得很好，谁知刚跳一下，就摔倒在地，膝盖都摔破皮了。我没有放弃，再来。这次我把跳绳甩得飞快，可脚又没反应过来，结果又被绊倒了。我依然没有放弃，继续。第三次的时候，这次脚又反映太快了，手上的跳绳都还没开始甩，脚已高高离地，又摔了个狗啃泥。

第四次，我放弃了，不想再练了，也不想再参加这次跳绳比赛。妈妈知道后，对我语重心长地说：做一件事情，总会有失败的时候。但是，只要不停地努力，坚持不懈地去练习，总会成功的。妈妈想了想，继续说道，俗话说，‘世上无难事，只怕有心人。’说的就是，世界上没有做不到的事情，就怕有不愿意去做的人。爸爸走过来，拍拍我的肩膀，也柔和地对我说：跳绳可以锻炼人的左右脑，还能增加人的智慧，继续努力，爸爸相信你，一定能行。

我被说服了，于是加倍努力去练习。尽管一分钟，只比上次多跳了一个，我都开心的不得了。但是，我的想法又来了，参加跳绳比赛的那些人，一分钟都可以跳一百多下，照我这样的技术，对手超过我不是小菜一碟吗？不行，我得多加练习，练成一次连跳十下，不对，至少得连跳三十下才好。

一天又一天，一周又一周在不断的练习过程中，我终于领悟到，跳绳该如何跳好。首先，手和脚要协调，视线要目视前方，在听到跳绳落地的一瞬间，双脚齐跳。耶，终于，我跳出了自己的目标，一分钟达到一百多下，一次性能连跳六十多下。

爸爸妈妈说的果真没错，坚持就是胜利。这次的跳绳比赛中，我取得了好成绩。

**写勤练跳绳的作文25**

上周末，我看见姐姐做体育作业时有跳绳这个项目，我觉得跳绳既简单又好玩，于是也想学跳绳。

我对妈妈说：“妈妈，我想学跳绳，您给我买一根跳绳吧！”，“真的吗？跳绳可不是那么容易学的，你真要学吗？儿子”妈妈问道。我听了心想跳绳有什么难的，不就是边跳边舞绳子吗？我扯着妈妈的衣角说：“妈妈，您给我买一根嘛，求求您啦！”，妈妈在我的恳求下，只好答应给我买一根跳绳。

拿到跳绳我就开始学了，我双手挥动绳子才跳第一个，跳绳就“啪”的一声打到了我的头，可疼了，我又跳了几下，可绳子不是打到腿，就是缠到衣服。我一生气，就把跳绳扔到一边，大声说：“不跳了，不跳了”。

妈妈听见了，走过来语重心长的对我说：“儿子，做什么事要有恒心，不要半途而废，一定要坚持到底”。我觉得妈妈说的有道理，于是，就对妈妈说：“妈妈，那您教教我怎样跳绳好吧？”妈妈说：“可以呀！你跳绳时一定要手脚协调好，绳子也要甩正”，边说边捡起地上的跳绳给我做起示范。我又拿起了跳绳，但是还是手脚协调不好，一直跳不好，还经常引起旁边的小朋友笑话，但是我好不气馁。

从那以后，每天放学后，只要有空我就练习跳绳，从1个、3个、到5个……一直到100个。通过我的不懈努力，我终于学会了跳绳。

这次跳绳，让我明白了做什么事一定要有恒心，坚持到底，不能半途而废，才能成功。

**写勤练跳绳的作文26**

跳绳是我的一个爱好。不过，刚开始的时候，我对那根塑料绳可谓“恨之入骨”啊！

每次体育课的跳绳检测，我都焦躁不安，拼到最后一秒，不仅腰酸背痛，成绩也只能勉强拿个“良”。跳绳对我来说，简直就是一种天大的折磨！

后来爸爸提议，以后我每天在家练习5分钟，左右脚轮流跳绳，或许情况就不那么糟糕了。从那以后，放学一回到家，做完作业，我就抓起跳绳练起来。渐渐地，我从原来每分钟只能跳100多点增加到每分钟可以跳160下。我的自信心也不知不觉增强了许多。

3个月后，又是一次跳绳检测，我依然有点紧张，小心翼翼地拿起跳绳，深呼吸了一下，等待着。老师的哨音刚响，我就像弹簧一般跳了起来，双手配合着上下弹跳的双脚，用力地甩动着塑料绳。

慢慢地，疲惫感向我袭来，我感到双腿越来越沉重，越来越沉重。“99、100……”同学们站在一旁帮我计数。不，我不能停下来！我努力不让自己去想那又酸又麻的双腿，而是把注意力集中在跳绳上，双眼紧闭，咬紧牙关，坚持着……

“结束！”老师的哨音又响了。我一下子瘫坐在草地上，喘着粗气，胃里直翻腾。“175下！祝贺啊，第一名！”好友的声音令我抬起头，真的吗？我禁不住开心地笑了。虽然我还是不太擅长50米跑，但跳绳训练让我的耐力和体能都得到了提高，使我在后来的耐力跑中出人意料地得了第二名的好成绩。

在古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一句话：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！请加入运动的行列吧！哪怕只是每天坚持跳绳几分钟！我运动，我健康，我快乐！

**写勤练跳绳的作文27**

也许你跳绳跳得很好，可我不然，我只能在短短一分钟内跳不到九十个。因为我跳着跳着就筋疲力尽了：胳膊酥了，腿也软了，手也绵了，手中的跳绳似乎有千斤重，似乎变成了哑铃，我没力气了，只好坠了下去，只剩下一摊肉似的倒在地上，跪上好久还是起不来。

你也许会说：“既然你跳绳不行，就别跳了呗！”是啊，我为什么还要跳呢？现在我累得连思考的力气都没有了。“你为了迎奥运，锻炼素质？”好像不是。“你妈让你锻炼身体？”肯定不是。“嗯，你们学校考体育——考跳绳？”这个绝对……没错！

我一下子惊醒了，大口地呼吸着空气，不知什么时候，我已回到家写完作业了，刚才爬在桌子上又想起了跳绳的事。一想到上午那个女生竟在“众目睽睽”之下，在一分钟内整整跳了一百五十八下！我们跳150下满分，120下及格。我心中就充满了不服。可是不服有什么用？自己连100下都跳不了。怎么办？星期三就要测试了！还有二天的时间！……好吧，看来我必须要“挑战跳绳”了！现在才八点半，我下去练吧！

妈妈带着我下了楼，我满怀信心地拿起跳绳，跳了起来，可是没跳几个就断了。你也许会说我太弱了，只是，老师说我们必须用“蹬三轮”法跳。这可是我的弱项，腿抬起后，老是把绳绊住。但是，我还是一遍遍跳着。后来，我还是跳十几下就坏一次，终于，我也开始泄气了。

**写勤练跳绳的作文28**

跳绳比赛有乐也有愁，有喜也有悲，只要竭尽全力就是最好的运动员。

天公不作美，太阳公公被白云遮住它一半的身子，总板着一张脸，天慢慢阴沉下来了，操场上的杨柳树，一动不动，静静地观望着。

操场上人山人海，你挨着我，我挤着你，好不热闹。

参赛选手们一个个飒爽英姿、精神抖擞，两手紧紧握住绳子，快速挥动着，绳子有节奏地打在地上的“啪啪”声，如一首庄严激越的交响曲，在我们耳边奏响。比赛还没开始，就闻到了浓浓的火药味。

来到赛场，我双手紧握绳末端，平至胸前，心中难免忐忑不安。“准备！嘘！”老师吹响了口哨。我快速跳动起来，金黄色的绳飞速转动，绳子间的风拂在我的脸上、头发上，有一丝微微的凉意，飞舞的绳犹如一道隔屏，将我包在了金黄色的大衣里，裁判老师的视线在我身上扫来扫去，不停地点头计数，唯恐漏掉一个。

半分钟过去了，我明显感觉到了累，心在剧烈地跳动。我的脚像蜻蜓点水般地抖动，现在我犹如一只笨重的熊，只觉得身体一个劲得往下掉，手也像灌了铅一样挥动不起来了。我的呼吸一下子变得急促了起来，眼睛瞪得比灯泡还要大，心“咚咚”的跳动声也如巨响一般。这时，我听到同学们呐喊助威的声音，这对我来说无疑是莫大的鼓励，让我信心倍增，“为了班级的荣誉，我拼了！”我的双手又一次紧握住绳的两端努力跳。功夫不负有心人，我获得了一等奖。

跳长绳的同学也不甘示弱，看那优美的姿态，宛如一匹匹脱缰的野马，迅速且凶猛，又似一条条盘旋的飞龙，刚劲而轻盈……

天晴了，阳光照在我们脸上，暖暖的。

**写勤练跳绳的作文29**

幼儿园大班的时候，因为当时没学跳绳，只能一边看别人跳，一边看别人跳绳。

有一天，我终于忍不住了，就回家跟妈妈说：“妈妈，你能给我买一根跳绳吗？”，我母亲欣然同意。

第二天，我带着崭新的跳绳来到幼儿园，心里充满自信地想着；“虽然我没有跳绳，但我相信我第一次跳绳一定会超过所有同学”。越想越觉得梦想成真了。突然，我听到一声大叫，像闪电一样惊醒了我的大脑。老师下命令的时候，同学像飞一样跳了起来，我也匆忙跳了起来。然而我一跳起来就摔了一跤，啃了脸。我想：“我一定是急得跳不好。”我调整了一下情绪，挣扎了一下，没有跳。过了一段时间，幼儿园结束后，我不假思索地回家了。

一回到家，我就对妈妈说：“妈妈，整个幼儿园班我都不能一个人跳绳。”说完，我又哭了起来。我妈对我说：“别哭，我教你！”话音刚落，我妈就示范了一下，教我绳子扔过来就跳起来。

后来我就按照妈妈的话练了。虽然比以前好多了，但我还是跳起来，很容易被绳子绊倒，这让我有点气馁。后来我妈鼓励我说：学跳绳，一定要有；毅力和毅力。妈妈相信你会通过努力获得成功。\_ 。

于是我又对自己充满了信心。一周后，我妈会带我出浙江去上海旅游，住酒店。在这里，我想告诉你一个小秘密。在酒店的日子里，我每天早上都在走廊里练习跳绳。虽然有时候要绊倒，但是走廊里有地毯是好事，摔倒也没那么疼。我摔倒爬起来又练。就连好几家酒店的服务员阿姨看到都觉得好笑。真的是“努力才有回报！”最后，通过这几天的刻苦练习，我的跳绳技术突飞猛进。从上海回来，我已经能连续跳近50次了。那些酒店的服务员阿姨后来看到我每天一点点的进步就夸我。

现在，我不仅学会了平跳，还学会了花跳。有时候每分钟能跳近200下，在学校的一次跳绳比赛中获得第二名。

通过这件事，我知道无论我做什么困难的事情，只要我持之以恒，做出决定，我就能把事情做好。

**写勤练跳绳的作文30**

我一直认为跳绳是一项很好的体育运动，之前动员儿子练习跳绳，但是他好象对此不感兴趣，还振振有词地对我说“跳绳是女生才做的事情”，我也没再提此事，心想由他去吧。

去年冬天，突然有一天放学回来说他要学跳绳，原来是班级组织跳绳比赛了，他连蹦带跳一分钟只跳了二十几下，我心想也许只是一时兴起，坚持不了几天，三分钟热血而已，因为当时儿子确实是不会跳，只能是一下一下地跳，甚至都不能连着跳两下。

没想到，儿子还真的是拿起了跳绳，起初看到他那笨拙的样子还真是好笑，眼、手、脚根本就不协调，累得气喘吁吁，大汗淋漓。老公看到儿子跳得还蛮认真的，就给他指点了一下，教了他一些方法，刚开始的时候，儿子还是有些急于求成，从能连续跳两下到连续跳多下的过程中他因急于求快而导致不能连续跳得更多。那段时间，儿子每天放学回家都会跳一会儿，慢慢地找到了技巧，从刚开始的不能连跳到一分钟能跳一百下，从刚开始的双脚跳到单脚跳再到单脚、双脚自如地转换，儿子脸上的笑容充满了开心和自信。

从此，家有帅哥爱上了跳绳，从儿子弹跳自如的动作中我看到了快乐，看到了自信，也看到了因为坚持而带来的收获。儿子学跳绳的过程也给我这个当妈的上了一课，俗话说“兴趣是最好的老师”，有些事情还真不能按照我们大人的意愿来强迫孩子，顺其自然，也会等来春暖花开。

**写勤练跳绳的作文31**

跳绳既是一种健康的运动，又是一种快乐的游戏，它能锻炼我们的身体，它能修养我们的情操，他还能丰富我们的课余时间。在课间可以跳绳，在操场可以跳绳，只要有两平方米的空间我们就能跳绳。这么好的运动，我们学校当然要加大推广的力度啦。所以这周四我们学校举办了一次跳大绳比赛，所以所有班的同学都摩拳擦掌都想在大赛中取得好成绩。

跳大绳是跳绳第一种，与短绳最大的区别就是大绳比短绳更长更大，而且大多使用的材料是麻绳，而不是像短绳一样的塑胶或塑料。

大绳一般是团队配合着一起跳，两个人摇绳其他人从绳中穿过当绳摇，到脚下时，在绳中间的人就轻轻一跳就跑了过去这样就完成了一次跳跃。再跳大绳的过程中最难的就是如何在前面的人跳完后就立马跟上去这样节省时间，又提高了跳绳的效率。可如果要做到这点就必须要找准入口的时间，当前面一个人刚走到四分之一的路是就要冲进去，稍微慢一点就会错失良机，耽误更长的时间为了能更准确的把握好时机我们可没少加强练习。

我体育不是很好所以更加刻苦了，当前面一个人跳完以后我立马就冲进去，当绳从我身边飞快的划过，一股冷风从我耳边轻轻地溜走，心里不由的打颤了，心想：这要没跳好，抽到了身上那得多疼啊。一想到这儿我的腿就软了。于是在绳来的时候我没有及时跳起来，绳重重地抽到我的腿上。我垂头丧气的走了出去，在旁边看着别人跳好羡慕啊，我鼓起勇气想着老师教的要领，一闭眼就跳了过去。过去以后我就想跳绳也没什么可怕的啊？于是我有反复的跳了好几次，慢慢的就不再害怕了。

跳绳是一项非常好的运动，多跳绳还可以预防疾病呢！让我们多跳绳走向更美好的未来吧。

**写勤练跳绳的作文32**

今天中午的时候，我坐在家里看电视。突然，妈妈走了过来，手里还拿着一条跳绳。妈妈站到电视机面前，严肃地对我说：“别看电视了，快给我去楼下学跳绳！”“啊！为什么呀？”“为什么？因为你现在处于发育期，要多锻炼，不然长大以后就比别人矮了。”说完，妈妈就把我的电视关掉，催促我赶快下去学跳绳。可我不情愿，蹲在地板上发呆，心想：“哼！叫我跳什么绳，那是女孩子才做的事，要是让朋友看见了，岂不是成了笑话？”妈妈看见我这样，连忙对我说：“你爱跳不跳，你要是不跳的话，就没有奖励了哦。”我一听有奖励，也只好乖乖地拿起绳子学习跳绳。

刚开始的时候，我什么也不会，才跳了二三下，绳子就绊到脚了，我跳了好几次，结果都没有成功，此时的我心情十分低落，觉得自己永远也学不会跳绳了，便把绳子丢到一边，失落地说：“我不想跳了，跳绳太难了，我永远都学不会的。”妈妈见我这么说，便教育我说：“做人不能半途而废，这样是永远都做不成事情的。你想想，小鸟筑巢时，它们半途而废了吗？狮子追捕猎物的时候，它们半途而废了吗？蚂蚁搬运食物时，它们半途而废了吗？”我听了妈妈说的话后，心想：“妈妈说得对，就连小小的蚂蚁都没有半途而废，我又怎么能放弃呢？”于是我又重新拿起绳子跳了起来，在我跳绳的时候，妈妈还在一旁一直鼓励着我。就这样，我经过了三个小时的刻苦训练后，终于学会了跳绳。

当我问起妈妈我的奖励在那里时，妈妈却对我说：“孩子，你的奖励就是你学会了跳绳，那是你用勤奋和汗水换来的呀！”朋友们，你们有没有通过自己的努力换来属于自己的奖励呢？

**写勤练跳绳的作文33**

“四年级选手下场。比赛开始。”伴着体育老师的哨声，比赛开始了！

我们先试了一圈绳，随后，紧张的比赛就开始了。我的目光紧跟着前面的同学，生怕连不上或跳坏。

在比赛的前几天，我连不上绳了，同学们大喊：“张煜涵加油！”我还是连不上。“后天就要比赛了，一定要连上啊！”但是恐惧战胜了勇气，我还是不敢跳，最后，老师让一个同学在我后面，在我不敢跳的时候推我一下。

赛场上，摇绳同学的眉毛皱着，盯着每个同学。我心想：“冲啊！”我闭上眼睛冲了过去。我跳过去了，加油！

这时，摇绳同学不小心掉了一次绳，我们立刻变得慌了。我前面的同学也跳坏了几个，我的心更加慌乱了，乱到不能自制。我想来个深呼吸，但我已经没有时间来思考了，就快到我了，我冲了进去，但我还是跳坏了。我回到队里，心想：“你怎么跳坏了？”我听到体育老师说：“不要慌，跳好下面的。”“对呀，我要跳好下面的。”绳子发出“呼、呼”的声音，该我了，我跑到圈子里，单腿一跳，就跑了出去。“还有5秒！\_体育老师说。我们加快了速度。我又跳完了一个绳，当我们跳到177个的时候，此赛结束了。

虽然我们可能是第四名，但是我学会了不要总是去想那些做错的事，要想想能做好的事。

**写勤练跳绳的作文34**

晚饭后，妈妈带我出去练习跳绳。

一到广场，我就迫不及待地拿出绳子，刚开始，我像袋鼠一样开始跳，一个、两个、三个……。跳到第八个的时候，绳子又绊住脚了，我的心情十分沮丧。妈妈说：“学跳绳，不能心急，要注意手和脚的协调性，调整好呼吸，全身放松。”我就试着妈妈说的方法，慢慢练，中间停下了，我再重来，跳得我是满头大汗，背都湿透了，但是，我心里很高兴，因为，我一天比一天跳得多。

通过这几天的刻苦练习，现在，我能跳50多个了。体育课上，老师让我们男同学面对面站成两排，为对方互相数数，老师的口哨一响，我开始跳，李德诚给我数数，一分钟之内（有点怀疑，但好好坚持说是一分钟），我跳了135个，旁边的马新豪还羡慕地说：“董镇源，你咋恁特殊呀！”（同学原话）我笑笑说：“这都是我刻苦练习的结果，你努力，你也可以的！”

今天，我终于成功了！我也明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人！

妈妈的话：好好的跳绳成绩一直不理想，这一段成了他的心病，每次该上体育课之前都问我：“妈妈，为什么女同学跳得那么多？并且像小燕子飞的一样，轻松自如，我太羡慕她们了！”我就对好好说：“一是女孩子天生比男孩子协调性好，灵巧；二是要多练习，世上无难事，只怕有心人！”所以，好好就天天缠着我，让我每天晚饭后，出去陪他跳会绳，这不，上次的体育课上，终于成功了！看把他给美得。

**写勤练跳绳的作文35**

一条条五颜六色的彩绳，一阵阵井然有序的口号声，一个个活泼好动的身影——哦，原来是我们双峰中心小学二年级的小朋友正在学花样跳绳呢！

俗话说的好：“生命在于运动，没有运动就没有生命。”瞧，我们学校的运动正在一个一个的开展。二年级的学生正在激烈的进行花样跳绳。个个学生甩动跳跃着的绳子，像一个个光环环绕在他们身旁，这流利的身姿，像活泼可爱的小鸟在飞翔跳动。过了一会儿，就由方阵变成了三角阵，但仍然整齐一致，个个精神抖擞的跳起了花样绳子，口中还念念有词：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”然后又变化了阵形。他们用一根很长的绳子不停的甩动，然后一个接一个的跳过去，跳过来。绳子如机器上的轮子绕轴转动，发出“哗啦啦、哗啦啦”的声响，让我们周围的人听了都惊喜万分，刮目相看。而跳这种阵法的人都必须懂得节奏，跟着节奏，才能跳出宛如燕子一般优美的花样绳子，落地时又像梅花鹿一样矫健柔美的花样。紧接着，一个接着一个的小同学才能跳进“绳阵”，才能跳出精彩的花样绳子，才能跳出花样众多的色彩舞蹈。这精彩的表演，赢得观众们一阵阵的掌声，赢得观众们一阵阵的喝彩。

啊！本次的跳绳表演是多么的有意思啊！这也是我们学校体艺2+1活动中的又一亮丽的一页，这是生动的音符，是成功的乐曲。此时，春风习习，碧空如洗，可校园上空还久久的荡漾着成功者的欢笑声……

**写勤练跳绳的作文36**

秋风掠过少女们的发梢，阳光透过树叶的缝隙星星点点地洒在她们身上。

校运会的意义并不在于竞逐青春展现活力，而是繁重的课业中少有的放松和喘息。即将来临的校运会中居然有跳大绳这一项。十个人一起整齐地跳完十次用时最快的班级获胜，需要的是长期配合的默契。听到这个消息，少女们都十分的兴奋。便开始了她们艰苦的训练。

“一，二，三，跳！”少女那清脆的声音刚落下，她们便随着长绳的摆动，跳跃起来。旁边没有参与的少年们便在心里默数她们的所跳的次数“一，二……”还未数到三。只听长绳“啪”的一声响，那粗糙的绳子划过少女们洁白细腻的脸颊。随即立刻响起几声惨叫“哎呀！”“啊呀！”脸上清晰可见的，淡淡的划痕以及凌乱的头发，实在是惨不忍睹。少女们还没开始抱怨，就看见彼此那般模样忍不住“噗”地笑了起来。

她们重新调整好队形，再次尝试。有了上次的教训，她们都开始小心翼翼起来。动作有些机械，生怕被长绳再次打到。可能是因为这番原因，她们从未跳到过完整的十次。一直在旁观的老师有些看不下去了，几次出来调整，说出她的意见。情况还是未见好转。“一，二，三，跳！”又是跳不到三次。“再来。”老师面无表情道，脸上有些不耐烦了，少女们也严肃认真起来，没有玩笑。黄豆般大的汗珠从额头滚到脸上，此时秋风掠过她们的脸颊才有了一丝的凉意。

终于她们跳到四次，这是一个巨大的进步。“继续。”老师似乎不满这般成绩。少女们也不失落，还可以继续努力嘛。毕竟，老师是一个胜负欲极强的人啊。太阳在落下前，她们依旧在训练。金黄色的阳光渲染了半边天，暖暖的。她们“一，二，三，跳！”整齐划一地喊着口号。即使已经精疲力尽了。也不想见到老师对她们的失望。少年们都做的非常好，为什么她们不能呢？她们似乎也重视起这场比赛，都是要参赛的，就要做到最好吧。

下课铃声响起。大汗淋漓的她们感到饥饿。这群满怀希望的女孩子们，她们已经尽力了，做到了最好。

夕阳西下，少女们的微笑如向日葵般灿烂。

**写勤练跳绳的作文37**

每天一来到学校，就会看到高年级的大哥哥大姐姐们在练习跳绳，细细的绳子摇得飞快。我常常站在一旁看着，想数清楚他们能连续跳多少个，可是他们跳得实在太快啦，我数着数着就眼花啦，一不小心就忘了数到几个了。而且他们会跳单摇，还会跳双摇，还会跳出来很多很多花样：有两个人合作，其中一个人甩绳，另一个跳的；还有两个人把两根绳子交叉在一起，你跳一个，我跳一个的，老师说这叫做交错跳；还有多人跳绳，大哥哥大姐姐就像小鸭跳水一样，一个接着一个的跳过去，看得我是眼花缭乱。这次跳绳队的大哥哥大姐姐们还参加了十城市体育研讨会的表演，用的绳子是用珠子串起来的，不仅甩起来好看，还会发出整齐响声。

看到这么好看的跳绳，我也想学会花样跳绳！于是，我就每天练习，一次跳一个还很容易，但要是跳成双摇就难了很多。首先，绳子要摇得非常快，然后脚还得跳得高一些，一不小心脚就绊着了绳子，害得我跟地面来了个“亲吻”，我揉了揉自己的小鼻子，一边吸气一边想，这点小事也不能打倒我这个小大人，我继续拿起绳子，努力地跳着，终于，我成功地跳了一个双摇。现在，我会连着跳两个双摇啦。我要继续天天练习，争取也能跳出好多花样。

哎，我好想早点学会花样跳绳啊！

**写勤练跳绳的作文38**

今天带着学生去外中参加市阳光体育跳绳比赛，由于我被抽做裁判，所以这次比赛由杨老师和覃老师带队，八点我到的时候孩子们也到了，看到我他们都很高兴，到比赛场地后学生们开始了热身，而我就去准备裁判工作了，比赛很快开始，第一项是一分钟单摇，参赛学生的程度参差不齐，最多的要数桃源小学的，270次！我们还有很大距离，但孩子们还算争气，基本上发挥了正常水平。第二项是交互绳，由于我们挑的的三年级的学生，年龄相对较小，所以心理上有些紧张，尤其是男生，失误次数较多；女生好一些，成绩仅次于桃源排第二，可数量上的差距也不小，相信经过这次的比赛，明年的比赛孩子们会表现得更好。最后一项是集体8字绳，桃源小学在我们之前比赛，我因为要做裁判为选手计数，所以只是简单看了她们几眼，但就是这样我也发现了一些问题，确切的说是我们和她们的差距：

1、甩绳的两个队员摇绳同步，站立姿势上体稍向前倾，脚步成前后开立，节奏稳定。

2、跳绳队员动作流畅，节奏稳定，衔接紧凑。

3、跳绳队员起跳很低，接近于跑步过绳，节省体力。

4、前面同学失败，后面紧挨着的学生直接放弃跑到对面准备下一次，节省时间。比赛结束后我们学校有学生哭了，应该是自己也感觉到成绩不理想，没有发挥好，和平时训练的最好成绩相差了五六十次，应该是学生紧张，失误次数过多，桃源小学以绝对优势获得了特等奖，276次！

而我们只获得了二等奖，154次。成绩相差甚远，只能回去好好总结，争取明年有所突破吧！加油！

**写勤练跳绳的作文39**

我以前最讨厌跳绳了。妈妈每天让我跳绳，感到很枯燥，只能一个劲甩绳子。有时候一走神就想到其他地方了，去手中的绳子必定会绊脚。每次我都是很不情愿跳绳，跳绳不仅手酸，而且脚也疼。

直到有一次，体育健康检测，老师一声令下，我们便开始跳绳，我以烦躁的心情像平常一样跳绳，我那眼角瞟了瞟四周，发现周围的人好像都没有我跳得快。这是我每天训练导致的吗？我突然间产生一种自豪感，不自觉地加快了摇绳的速度。我越跳越快，也越来越入迷。闭上眼睛，仿佛来到了某种仙境里，享受着这绳子疾驰。一分钟到了，同学吃惊地记下数字。一群黑脑袋，也不知怎么的就围了过来，嘴里还发出感叹。我当时有说不出的优越感，回想刚开始练习一分钟只有130多个，跳完之后还会气喘吁吁，现在已经有190左右了，大大超出了一百分的标准，我心里乐开了花，我开始始有点喜欢去跳绳了。

当然，平常日复一日，单一，长时间的枯燥练习，还是使我对跳绳没有提起非常大的兴趣，只是考试那几天有点兴趣与满足，过不了几天，这种感觉又消失了。

一个月后的一次偶然机会，我出门买药，药店里有一个身高体重测量仪器，我抱着平常的心态投了一枚硬币去测量，结果出来了，我跳绳一个月居然长了一厘米。我反反复复地看着那张小票，反复验证我确实长了一厘米，还记得上个月我的身高一点动静都没有，难道是因为我跳绳吗？医生都说跳绳能长高。我开始想，如果我每天都跳绳，一个月长一厘米，一个月长一厘米，那我一年就能长十几厘米了。我坚定了内心的信念，苦一点，怕什么，我要每天跳绳。我买了药，赶紧奔回家，拿出跳绳练习。

这天过后，尽管每天跳绳很累，我也会主动跳绳，有时累了，有点想放弃，便会玩些花式跳绳，放松心情，我变得越来越喜欢跳绳了。

跳绳虽然累，但它带给我收获，让我成长，一件事情，只要一直坚持下去，尽管过程会很艰辛，但总会尝到甜头，我对跳绳有了新的认识，我现在喜欢跳绳。

**写勤练跳绳的作文40**

跳绳，许多同学都很拿手，但对于我这个其它功课虽好，体育方面却是“低能儿”的人来说，有着一种恐惧感。寒假结束前，体育老师叫我们在假期里练习跳绳，为下学期的达标测试做准备。为了避免“大红灯笼高高挂”的悲剧再次发生，我下定决心努力练习跳绳。

由于放假回老家的缘故，跳绳的事儿就被我抛到了九霄云外去了。有一天，妈妈忽然提起我体育成绩不理想的事，才想起自己忘了一件很重要的事。我立马拿起绳子，到走廊上练习。可是，我只能笨手笨脚地跳两下，不是绳子把脚绊住，就是绳子被脚拦住，根本无法做到老师所讲的“用手腕甩绳，脚步轻盈，手脚配合自如”。我有些灰心丧气了：“算了，明天再练吧！”我正准备把绳子收起来，妈妈看见了，责备我半途而废，缺乏吃苦精神，并严格地要求我饭前跳30分钟，不得马虎。我试了一次又一次，终于可以摆脱“两下”之苦，初尝“十下”之甜了！

后来几天，我有点小腿肿胀，每跳一下都会产生晕眩，连下楼都很困难。再过了几天，疼痛已消失不见，但每次跳绳都

断断续续，最多也只能达到32下，一直无法突破。

一周后的一天，一位同学上我家玩。爸爸见了，便叫她给我做个示范，让我来寻找自己的跳绳不足之处。当她跳起来时，我才发现她动作还没我标准，速度也不快。顿时，我充满自信，接过绳子一口气跳了80下，来了个突飞猛进，爸爸妈妈也挺高兴。晚饭后，我对跳绳有特别的好感，再次练习，没想到一口气跳了100多下。于是，我开始计算我一分钟跳的次数，发现最多可以跳一百二十多下了！虽然，我连贯性不高，还没能做到每次都跳得很好；虽然，我没有达到达标要求，但我终究学会了跳绳！我自己和父母都为这一点点的进步感到高兴！

为了这个对我来说十分有意义的“进步”，我付出了自己的努力。我明白了只要努力，不管做什么事情――就算它不如你所愿，也要坚持到底，只要练到一定的程度，会赢得一个飞跃地发展，正如古人所说的“一分耕耘，一分收获”！

**写勤练跳绳的作文41**

星期四，终于到了我们大显身手的时候了！

经过每天早上的训练，我们班的三分钟长绳最多可以跳到324个了。不过，今天，才是一决胜负的日子！

下午第二节课上课铃一响，我们就兴冲冲地在走廊上站好队，向大操场进军。在比赛之前，我们先在篮球场上“热身”。我和俞兆言“搭档”，跳得很默契，很少会断绳。热身之后，我们就迎来了真正的比赛。

我们两列排好，汤老师和陈遥摇绳，一个个都很紧张。我感觉到，俞兆言拉着我的手，已经有些微微出汗了。我安慰自己：不要紧张，不要紧张，不就是跳绳比赛吗，好好跳，注意力集中就好了。随着老师一声哨响，站在排头的李雯和易抒雯先跳过去，接着，就是第二对、第三对……轮到我了，我紧紧地拉着俞兆言的手，往前紧跑几步，深呼吸，跳！很好，跳过了，我拉着俞兆言，赶快跑到队尾……一分半钟过去了，我们都跑得有些累了，气喘吁吁。我在心里给自己加油：加油啊，马上就结束了，在坚持一下！汤老师在旁边大喊：“不要着急！坚持住！按节奏来，别紧张……”

终于，三分钟结束了，我们跳了262个！听到老师报出这个个数时，我们全班都沸腾了！许多同学都高兴地上蹦下跳。

回到班上，孙天晨感叹说：“虽然，我们在跳的时候，断了三次绳，他们也不是有意的。我们不应该责怪他们，因为我们是一个集体！”

我十分同意这句话，不禁想起了以前学过的一篇课文：在草原上，一位游客失手把枯草点着了，大火迅速蔓延开来，把一个蚁穴包围住。当人们都惋惜，这些蚂蚁将要死去时，令他们意想不到的事情发生了：蚂蚁们迅速抱成一个黑乎乎的大球，“球”立刻向火圈外滚去。人们甚至能听到大火把蚂蚁烧焦的响声，闻到一股臭味。终于，“球”冲出了火圈，在“球”里没被烧死的蚂蚁又获得了重生……

如果当大火来临时，蚂蚁们乱作一团，谁也不愿意在蚁团的最外面，那么，肯定过不了一会，所有的蚂蚁都会葬身火海了。

俗话说得好：团结就是力量。我们是一个集体，只有团结一心，才会取得更优异的成绩！

**写勤练跳绳的作文42**

今天，该忙得都忙完了，下面该干什么呢？我实在很无聊，便问妈妈：“妈妈，我可以干什么呀？”妈妈看了看我，一脸坏笑地说：“到楼下跳1000个绳子再上来吧。”“什么？”我简直不敢相信自己的耳朵，没搞错吧。妈妈你要累死我呀！但看着妈妈脸上坚定的笑容，我只好无可奈何地拿着跳绳下了楼。

准备要跳了，我在心里给自己定了个目标：我一定要连续不断地跳完这1000个。虽然我是个跳绳高手，但是让我连续不断地跳1000个绳，对我来说还是很有难度的哟。开始跳了，我飞快地跳着，同时又紧张不已，生怕断了绳，绳子从我脚底不断“刷刷”飞过，耳边风“呼呼”直响,突然，我被绳子绊了一下，断绳了，没希望了呀！我十分沮丧，尤其是我才跳了59个，还有941个没跳，而我已经有点累了。我停了一会儿，稳定了一下呼吸，又给自己打了打气，就又跳了起来。这次跳得慢了点儿，但是非常稳，又跳了许多个，到最后只差90多个就要到1000个时，我的速度明显越来越慢，大概3秒才一个吧。终于，这累死人的绳子跳完了。我都要累瘫了。现在天气还有点冷，但我身上却全是汗，热乎乎的。拿了绳子往回走，我在心里期盼：但愿妈妈以后能让我少跳几个，或者就别跳了，改为别的运动吧，我可不想小小年纪就被累死呀！

**写勤练跳绳的作文43**

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。

**写勤练跳绳的作文44**

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。

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