# 跳绳的制作作文(实用40篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-04-22

*跳绳的制作作文1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...*

**跳绳的制作作文1**

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。

**跳绳的制作作文2**

今天下午开始，我们要进行大课间的训练，我很期待的大课间开始了，那是我最快乐的时候。

今天大课间是跳绳。所有人都拿着跳绳高高兴兴的来到我们练习的场地上。按照老师的指令跳绳，我们在那里练习跳绳，同学们热情似火。

正当我们专心的跳着的时候，突然我的跳绳跟后面那位同学的跳绳碰了一下，导致我俩都没跳成。这可急坏了我，我们马上调整一下各自跳绳的长度，然后接着跳。可是我把跳绳缩到最短还是碰到，我往前上一步就跟前面的碰到。这让我感到很无奈。因为如果我再缩短一些，估计我就没法跳了。所以我让前后的人缩短点，所以说他们也说到不能再短了。这导致整个练习我们都没办法好好的练习。我们都把跳绳缩到了最短，可还是老碰到。

我们没有办法好好跳，老师看我们不能正常跳，把我们几个拎到了后面来。虽然感觉有一点儿不公平，但是，确实是我们的错，是我们一开始没有调好，才在这个时候出差错。

本来是一个开心的大课间跳绳，搞得跟犯了错似的，被批评。

我想我们在家就应该做好准备。这样不管是在平时练习还是在比赛的时候，都能发挥出真正的水平。

我想起了老爸常常说的一句话——“不打没准备的仗”，看来今天我又犯了这个错误！

**跳绳的制作作文3**

上一年级的时候，我一直学不会跳跳绳，很多同学都嘲笑我。每次上体育课，体育老师也用异样的目光看着我，我心里别提多难受了。

寒假里，我下定决心要练会跳跳绳。开始时，我的两肢和以往一样总不协调，好容易把双手协调好了，能甩起绳子了，可是脚又不听使唤，根本跟不上绳子的拍子。妈妈仔细观察我的表现后，给我一个动作一个动作地讲解，然后我再一个动作一个动作地反复练习。虽然是冰天雪地的时候，可我的全身都被汗水浸透了。但是，就算练成这个样子，我的手脚还是协调不好，还是不能完成一个连续跳跃的动作。我心灰意冷了，怪不得别的同学笑话我，自己实在是太笨了，练不会了。

妈妈看出了我的心思，说：“宝贝，咱们先做个游戏吧，堆雪人、还是打雪仗，你选择一个！”一提到玩，我开心了。扔下跳绳，我和妈妈痛痛快快地玩了起来。玩了一会儿，妈妈说：“咱们是回家呢，还是再练习一会跳绳呢？”也不知道是哪儿来的勇气，我坚定地说：“练！我今天一定要学会！”妈妈冲我竖起了大拇指，又默默地站在旁边陪我练习。

就这样，一遍，十遍，百遍……一天，两天，三天……一个，两个，三个……我笑了，妈妈笑了！

**跳绳的制作作文4**

一个阳光明媚的早晨，秋高气爽，凉风习习，伴随着激动人心的广播，校园里一副热闹非凡的景象，因为三跳运动会开始了！操场上每一块儿场地，都有人在比赛，我们也来到操场练跳绳，“嗖嗖嗖……”这是跳得很快的声音，“哒哒哒……”这是跳绳打地的声音。

我也赶快加入了紧张地赛前练习，两只手握着两个手柄，再伸出一只脚，踩在绳子的中间，把绳子绷直，用双手提一提绳子，看看长短合适不合适。跳之前先深吸一口气，正式跳的时候，做好预备工作，双眼目视前方，再憋住那口气，大臂自然垂下夹紧，夹紧在身体两边，小臂在身体左右两边分开，用手腕儿摇动绳子，这时绳子就会飞快的绕圈，双手要保持匀速的摇动，绳子快打地的时候，脚跟微微踮起，轻轻起跳，落下的时候，用脚尖点着地面，就像小声在轻盈的翻跟头。只听见“嗖嗖嗖……”的声音，我的身体就像飞舞的小燕子，可是跳着跳着，我的腿就像灌了铅一样，跳不动了，胳膊也摇不动了，我真是气喘吁吁，筋疲力尽啊！但是，我仍然在努力坚持跳绳，因为我想：“我一定要再加把劲儿，好好跳，为班级争光！”

通过三跳比赛，我知道了无论做什么事都要坚持不懈，尽自己最大的努力，坚持到底就是胜利。我要继续坚持跳绳，锻炼身体，锻炼毅力，争取在下一届三跳比赛中取得好成绩。

**跳绳的制作作文5**

小可是个比较胆小的小女孩，她三岁时可是一个跳绳大王，但她不想让别人知道，可是一次不小心脚摔伤了，小可很沮丧，因为妈妈不让她跳绳了。小可长大之后脚也好了，但她不会跳绳了。

小可叫爸爸教她跳绳可爸爸却说：“爸爸也不会跳绳啊!”“爸爸，你一定行的。”爸爸没有回答只摇了摇头。小可想可以找同学，她一心只想学跳绳都忘了自己很胆小。她问：“能教我跳绳吗？”“你不是很会跳绳吗？为什么要我教你呢？”“事情是这样的……”“哦！好，我教你跳绳。”一天两天，小可慢慢学会跳绳了。她去参加了跳绳比赛得了一个一等奖。爸爸和妈妈为她她高兴。“我会跳绳了！”妈妈很主动的说：“妈妈教你学花样跳绳。”小可一个下午就学会了花样跳绳。

从此，小可代表学校拿了很多荣誉。

**跳绳的制作作文6**

九月份，学校有跳绳比赛，于是，我决定暑假里天天练习。一来可以锻炼身体，二来可以长高，三来可以争得荣誉。一举三得的事情为什么不做呢？我想。但要真正实施还真有点困难，这么炎热的天气，动一动都是满身大汗。

7月末的一个傍晚，我出去打羽毛球，顺便练习跳绳。

由于好久没跳了，拿着跳绳有点生疏。来到楼下，活动一下筋骨，争取好成绩。

〝预备——跳！〞爷爷一声令下，给我来了个措手不及，由于注意力没有集中，愣了5秒钟才开始笨手笨脚地起跳，拼了命地甩绳，拼了命地跳，但是因为动作没有协调好，中途停了好多次，耽误了时间。一眨眼，半分钟过去了，可我80个还没有跳到。“要加油了！”“尽力吧！”我对自己说。“手脚协调是关键，否则甩绳再快也没用的。”我有总结出这一点。

渐渐地，手脚协调了，跳的个数猛增。“只有15秒了！”爷爷在倒计时。最后15秒必须冲刺，成绩才会好。于是，我加快速度，可是，手脚又酸又痛，汗水流进眼睛里，如同辣椒水滴进眼里，灼痛难当，刺得我睁不开眼睛。“坚持就是胜利。12公里德拉练都坚持下来，15秒的痛苦又算什么？”我鼓励自己，最终坚持下来了。

我跳了147个，虽然离新六年级优秀还有一段距离，但我尽力了！

“一分耕耘一分收获。”经过近一个月的苦练，1分钟能跳160个了。这时的我，觉得以前再苦再累也是值得的。

**跳绳的制作作文7**

今天下午最后一节课，鲁老师把我们带到操场上观看了我们四年级男女同学的跳绳比赛。

我也是班上的跳绳选手，刚来到操场，心里非常紧张，心里像揣着只小兔子蹦蹦直跳，仿佛手里的绳子有千斤重，两腿也站不稳似的。

比赛就要开始了，当老师报到我的名字时，我的心情却变了个样，心里已经痒痒的了，希望自己取得好成绩，为班级争得荣誉。我摩拳擦掌，一副迫不及待的样子。

比赛正式开始。随着裁判老师一声令下，我们跳绳的同学像一只只欢快的小鹿，五彩的绳子在空中上下翻飞，跳跃的脚步轻快、敏捷，像小鸡啄米一般不停地点着地面。我们班的啦啦队也不甘示弱，齐声喊着：\_加油！加油！坚持！坚持！\_突然，我的脚被绳子给绕了起来，解了好一会儿才解开，正当我有些泄气的时候，又传来了我们班拉拉队的加油声，这时一位老师说：\_还有10秒钟，加油！\_我不知从哪儿来了一股力量，一连跳了十几下！\_时间到，停！\_大家都停了下来。接着裁判老师宣布了每个参赛选手的成绩。唉！这次没有发挥好，只跳了260下，别人都比我跳得多。真是\_天外有天，人外有人啊！\_

比赛结束后，我暗暗下了决心：课余时间一定要多多练习，争取以后跳出好成绩！

**跳绳的制作作文8**

今天下午，阳光明媚。我们班在中操坪举行了一次跳绳比赛。我们非常兴奋，这次比赛可以丰富同学们的课余生活又可以锻炼身体，真是一举两得的好事情。老师先给我们讲了比赛规则：这次比赛分两组，一、二、三、四小组的先比，五、六、七、八小组的后比，最后选出一名和三四名再分别比一次。第一个同学先在指定的位置跳完二十个，然后再跑回来，拍第二个同学，第二个同学就又跑上去跳，一直这样跳，哪一组最先跳完，哪一组就是第一名。

随着老师一声令下：“开始！”鼓劲声也随即而起。各个组的第一个同学都开始了跳绳。只见绳子变成的道道优美的弧线，在他们头上飞速闪过。我是第四组的，张蓁龙同学是我们组的第一个，他使尽全力跳完二十个后，马上跑回来拍了一下我的手，我就冲了上去。我刚刚跳了四个，就打了一次结。我不灰心，马上把绳子绕了过来继续跳。我打起精神，飞快的把二十个跳完了。我飞奔回去，又拍了龚伟豪同学的手，龚伟豪同学就冲上去跳……

我们组的同学跳绳的姿式都很有趣，比方说杜方舟同学，他担心死绳，所以一跳跳得老高。不知不觉，已经跳到了最后一位同学张珂。她跳得很快，看得人眼花缭乱。我只担心她会打结，紧张得心都要跳出来了，但是她却没有打一次结。当张珂跳完了跑回来的时候，我们组马上把手都举了起来。老师宣布我们是第三名。第二轮五、六、七、八组的比赛也很激烈，有些同学跳着跳着甚至都忘了自己跳了多少个了。后来一二名和三四名又分别比了一次，我们组则变成了第五名。

这次比赛使我懂得了一个道理：失败乃成功之母，一次失败并不等于是你最后的成绩。只要大家齐心协力，我相信胜利一定会属于我们的。

**跳绳的制作作文9**

今天，我们举行了一次有趣的运动会，对我来说最难忘的是集体跳绳。

我也参加了集体跳绳，主要负责抛绳。一开始我以为扔绳子挺简单的。预热过程中发现抛绳很熟练，需要人工努力。好在比赛前班主任教了我秘方，让我把绳子放低一点，弓起来一点，这样接下来的比赛我就能得心应手了。

在准备比赛的时候，我们提前约定了一个高个子女生和我负责抛绳，三男三女负责跳绳，六个人排成一个高中低边的阵型，就等着哨声。余光瞥见对手已经做好准备，等待哨声响起。

“吱……”哨声一响，我和高个子女生立刻同声口号，甩了绳子，六条跳绳也立即开启战斗模式，竟然跳了起来。很好，第一个，第二个。看着他们六个人就像一座起伏的山，低低高，我越来越努力。

突然，我发现绳子卡住了。原来是一个男生没跟上步伐，左脚抓住了绳子。大家立刻又站到了出发队形，我和高个子女生又甩了绳子。别告诉我，刚才班主任的秘密真的很好。抛绳的时候没有热身的时候累。就在我感到轻松的时候，另一个女孩被绳子卡住了，不得不再次扔出去。越到后面越频繁卡，球员明显疲惫不堪。正当我们想全力以赴再试一次的时候，我们听到了停止的声音。

因为中间牌多，我们班集体跳绳输了。虽然我们输掉了比赛，但我们仍然感到非常高兴。我们付出了所有，也没有遗憾。

**跳绳的制作作文10**

\_有跳绳比赛啦！\_跳绳强项的我兴致勃勃地欢呼起来。在暑假里，我的跳绳已经训练到一分钟110下了，这项比赛我一定要好好表现一下！

今天下午，同学们带上各色各样的跳绳，来到了操场上，个个兴致高昂。在老师的一声令下，一根根彩色的跳绳飞快地旋转着，在空中划过一条条美丽的弧线。数数的同学专心致志地默数着，只见他们目不转睛地盯着一双双跳动的脚。我握紧绳柄，微张开双臂，挥动手臂，跳绳轻盈地一上一下地摆动起来了，我的手腕轻松地转动着，越来越快，只听见绳子打在地上的\_唰唰\_声音越来越响，越来越急促。很快，我就跳了90下了，这时，我感觉双腿软绵绵的，浑身没劲，耳边听到旁边同学数到100下了，我不能停下来，一定要坚持住，我又鼓足了劲，双脚跳得更高了，跳绳似乎特别乖巧地从我脚底钻过，110……120……130,我的脚特别的酸软，我在心里不断地告诉自己：\_我给自己定的目标是180下呀！\_终于，一声清脆的哨声响，一分钟时间到，我跳了160下，耶！又创我自己的记录了。我高兴地笑了，这时，才发现自己有多累，气喘得说不出话来了。

跳绳不但锻炼了身体，更锻炼了我的毅力，也让我深深体会到了\_坚持就是胜利\_的道理。

**跳绳的制作作文11**

以前我跳绳总是跳不好，每次只能跳一、二个。

体育课上跳绳时，同学们老是笑我，我很生气，就一个人躲在一旁，谁也不想理睬。我心想：为什么我就跳不好呢? 像个小丑一样被人笑话，难道我比别人笨吗？

回家以后，我把这件事告诉了妈妈，妈妈对我说：“不是你笨，而是你的协调能力不好。只要你自己经常练习，掌握技巧，就自然会跳得好了。”从此以后，我每天都坚持跳十分钟，时时刻刻都提醒自己一定要学会跳绳。

刚开始的时候，每次也只能跳四、五个，我心里想：还要继续努力，别人能做到的事情我也一定行。就这样，经过不断地练习，我越跳越多，终于可以连续跳几十个了。我赶紧喊妈妈过来，再一次跳给她看，妈妈看到我一口气跳了几十个都没有停下，高兴地直夸我：“儿子，你进步啦！跳的真好。”

我一听，心里美滋滋的，跳得更带劲啦。

**跳绳的制作作文12**

爸爸妈妈一提到跳绳，我就吓得连忙逃跑，因为，我觉得跳绳非常难学。

有一次，爸爸让我练跳绳，我又想逃之夭夭，可是还是被爸爸逮住了：“你再不去练，小心我揍你！”我只得硬着头皮和爸爸一起去练跳绳了。

到了院子里，爸爸让我跳。刚开始的时候，我只能像大石头一样重重落地，并且最多只能跳六下。爸爸说：“你落地太重了，轻一点！”我只好轻了一点，结果跳一下就被绳子绊住了。我心里失望极了，跳绳怎么这么难学呢？绳子为什么这么不听我的指挥呢？爸爸鼓励我说：“能轻轻跳一下就是进步，继续努力。”接着爸爸为我做示范，只见绳子听话地在爸爸脚下飞舞起来，一会慢一会快。爸爸又做起了高难度动作，正着跳，反着跳，花着跳。我一数足足有一百多个呢！看得我目瞪口呆。“赶快让我也练练吧！”我迫不及待地说。接着我就开始练：一下，两下，三下……等我能连续跳十四下的时候，已经满头大汗了。爸爸说：“今天暂时先练到这里。”我气喘吁吁地跑回了家。 虽然很累，但心里很高兴。

这次跳绳让我明白了一个道理：任何成功都是百分之二十的信心和百分之八十的汗水换来的。我一定要成为跳绳高手！

**跳绳的制作作文13**

今天的体育课遇到下雨，我想：\_应该不会进行跑步比赛了，可能会跳绳测试。\_果然，跟我所预料的一样，李老师拿着一大把跳绳走进了教室，不过，这回跳绳测试的时间有所改变，不只是一分钟计时，还增加了30秒和一分半计时。我心想：\_30秒比一分钟短，会跳得更轻松。一分半嘛，只要坚持一下就行，没啥好怕的!\_\_预备，开——始!\_一分半钟跳绳比赛开始了。我脚上像是装了弹簧一样，跳得飞快!当老师提醒还剩30秒时，我觉得很热，热得嗓子都要冒烟了。汗珠像断了线的珍珠一样，不停地从我的脸上落下来。我越跳越累，脚就像灌了铅一样，跳都跳不起来了。这时，我看到对面给我数数的胡同学向我做了个\_加油\_的手势，我一下子来了劲道，一鼓作气跳了几十个。240个!我真高兴啊!这次加长时间跳绳测试，让我懂得了\_坚持到底就是胜利\_的道理。

**跳绳的制作作文14**

今天下午的第二节课，我们五年组进行了一场跳绳比赛，我们班的40名同学很紧张。

“滴！”哨声想起来了，比赛也随着哨声开始了，40名同学立刻跳了起来，“1、2、3……”数目一个个增加，“96、97、98、99、100！”“滴！”哨声又一次响起，对面的同学开始报数，轮到我了，我对面数数的同学说：“100个！”我听了，又高兴又叹气，高兴我参加了这个比赛，叹气我跳的不是很多，但我又自我安慰道：“没事，就40秒钟，40秒跳100个，如果1分钟的话我一定会跳140多个。”我去看我们班的同学，有的高兴，有的失望，还有的叹气。

接着，我们班开始给别的班数。

七班同学跳的很快，40秒钟跳一百一十多个，另我们班同学非常妒忌，接着我们便离开了场地，最后，我们班在楼梯门口留下了一张纪念照片，大家齐声喊：“茄子！”我想，这时候，其他同学心里一定非常甜。

这次跳绳比赛我们大家又紧张又高兴啊！

**跳绳的制作作文15**

一年一度的学校冬季运动会又开始了，我报名参加了跳绳比赛。

盼望已久的日子终于来了，星期五下午上完第二节课，我和茆瑞青、蒋慎几位同学来到比赛现场，我到的时候赛场上已有几十名参赛选手了。我环顾四周，发现参赛选手个个都是身强力壮的高手，这时我有些担忧：万一比不过他们，那该怎么办呢？刚想到这儿，茆瑞青同学跟我说：\_徐若杰，加油！马上就轮到我们啦！\_我也给他鼓劲儿：\_加油！\_

终于轮到我了，当我听到发令员大喊：\_各位选手，预备，开始！\_我用闪电般的速度跳了起来。刚跳没多久，耳边一位同学对我说：\_徐若杰，我快撑不住了。\_听这声音，像是蒋慎。我想：才跳到一半他就不行了，为了我们班的荣誉，我使出浑身解数，感觉今天跳的速度非常快，不知比平时快了多少倍。正想到这儿，我那不给力的腿开始发麻，可这时已经进退两难，但我没有停下来，而是继续跳。我相信：坚持到底就是胜利！时间一分一秒地过去，我的腿也一分一秒地发麻。

当发令员说：\_停！\_所有选手都停了下来。随后裁判老师公布比赛结果：徐若杰145个。我高兴地跳了起来！这时茆瑞青同学把手伸过来，我和他握了握手并齐声说道：\_友谊第一，比赛第二。\_接着我们都笑了起来。回到班上，当同学们知道我跳了145个时，他们都向我竖起大拇指夸我真棒，我听了心里美滋滋的。

通过这次跳绳比赛，我明白了一个道理：不管做什么事情只要坚持不懈，就一定能成功！

**跳绳的制作作文16**

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。

**跳绳的制作作文17**

从三年级第一学期开始，我们304班同学开始每天跳绳。到现在，我们已经坚持了160多天。如今全班个个都是跳绳小健将。

我还记得刚开始跳绳时，自己经常找借口不跳。要么说肚子痛，要么说腿抽筋了，要么鞋子不合脚……

记得有一次我和妈妈在楼下小区跳绳，刚跳一分钟，我捂着肚子对妈妈说：“妈妈，我觉得肚子好疼！”妈妈看我那夸张的表情，批准了我可以不跳。心里暗自高兴！没过一会，我表弟拿着冰淇淋跟我分享。一看到冰淇淋，我两眼放着光芒，口水直流！在我尽情享受冰淇淋的时候，被老妈盯上了。老妈质问道：“你不是肚子疼吗？怎么能吃冰淇淋，要不你先跳完绳，再吃冰淇淋吧！”于是我只好乖乖地完成跳绳任务。在我跳绳的同时，老妈竟然在旁边边看手机边悠闲地吃着我的冰淇淋！哼！老妈真是够坏的！

虽然我的跳绳成绩在班级并不是很理想，但我总能在跳绳时搞点搞怪的、开心的花样来让自己体会到乐趣。有时和妈妈一起双人跳，有时一分钟计时比赛跳绳，还有时跳绳跑步呢！最后连家里的外婆也忍不住参加我的跳绳队伍了！

一天天的坚持，我渐渐地习惯跳绳了，也越来越喜欢！跳绳让我一个冬天不感冒，让我长高了许多，带给我欢声笑语！现在，我真心喜欢跳绳！

**跳绳的制作作文18**

今天下午第三节班队课上，老师说：“这节课我们来一节花样跳绳选拔赛，来看一下谁跳绳好，是要比赛的！”老师说完这句话后，班里的同学有的心里得意洋洋，有的赶紧把头缩了进去，好像在说：“我不会跳，不要选我！”还有的心里特别害怕选到自己，看表面好像是自己跳的很熟练。

选拔赛开始了，老师说：“谁是跳单人跳绳的，都带着跳绳出来。”我心里想：还好老师没有挑人，否则我就倒霉了。单人跳绳的，老师记过名后，就该双人跳绳了。这回，老师还和上一次一样，虽然自己，自己自觉的出来，后来，双人跳绳的不够六组。我想：坏了，这回老师又开始挑人了！我努力不让老师看见我，把我给挑上。马子昂，你起来挑一个人跳。吓死我了，我悄悄的和同桌说。马德润，你起来挑个人跳……双人跳绳的也结束了。紧接着该三人跳绳了，我心里越来越忐忑不安。这时，老师说，剩下的同学全部出去外面三人一组，三人一组站好！我忽然冒出一身冷汗，心想：“只能跟着跳了。”我和巴亭闵、王佳瑶一起跳。但老师指挥跳起来之后，我忽然又觉得其实跳绳并没有什么难的，只不过是心里害怕而已。后来老师又让三个人之间出来一个人去报都有谁、跳了几下，我们商量后决定让王佳瑶去报。王佳瑶回来后说：“明天我们要和另一组在比赛一场，来分决胜负，不知为什么，我的心里竟有些高兴。

经过这件事后，我懂得了以后做什么事要学会去尝试，不要被心里的恐惧所压迫，总而言之，做事要试着去尝试！

**跳绳的制作作文19**

大课间做完操，我们班的同学一起到操场上跳绳，我们开心极了！

蔡馨乐同学站在操场的正中央，把绳子轻轻甩到前面，双脚踮起，手又开始匀速甩着，而且是往后甩的，然后开始，越来越快，越来越快，脚还抬得很高很高，辫子也甩了起来，像只小蝴蝶，裙子也甩了起来，像只大蝴蝶在云彩间飞舞，目不转睛地盯着前方。我在心里默默地说着：“一定不要断！一定不要断！”我还在心里说：“蔡馨乐加油！蔡馨乐加油！”突然，绳子不听使唤，绊到脚了，绳子就到了脚的后面，也又深深地叹了口气说：“怎么说断就断啊！还不到一分钟呢！”说着，她又开始跳了来。

轮到我跳了，我拿起绳子的两旁，甩到后面，我像火箭一样飞速地跳起来，手臂快速地甩着……一分钟到了，我一共跳了289个，我刷新了我们班的大记录，我擦擦汗，露出了满意的笑容，我不仅刷新了全班的记录，还刷新了跳绳大王徐靖恺的记录呢！我的跳绳技术还是没有退步呢！哈哈！你敢跟我比吗？

操场上真热闹，那么多小朋友在开心地跳绳，我们班的同学都喜欢跳绳，你呢？

**跳绳的制作作文20**

“哎哟！冷风吹的我凉飕飕的！天还没有亮！”闹钟就早早地把我叫醒了，哦！现在才记起来，今天要跳大绳阿！早晨难免会有些困惑感，心烦意乱的，我在床上赖着不想起床。在妈妈多次的催促下，我才懒懒散散的起来的，穿了衣服，漱口洗脸都搞好了，要去学校了，早晨，来到学校，咦？没有人，我看了看表，都已经6：50分了，怎么还没有人来啊！我望了望学校，一个人的踪影都没有啊？我在学校门口看看，咦？那是谁？怎么是短头发的阿，我揉了揉眼睛再一看，怎么那么像栗晓亚阿！

我跑过去一看，啊！真的是啊！我叫了一声，“栗晓亚！”她望了望我，好像没看见，我再叫一声“栗晓亚”她终于看见了！我问她：唉！怎么没有人来啊！她说是阿，怎么没有人！我们两个进去了后，吃完了早饭，就有人来了，第3个来的是陈雅，第四个是陈晓燕，接下来，接二连三的人马都来了，我们先去跑了跑步。刘晴丽上去拿了绳子下来跳，我们好久都没有跳过了，有些不习惯，可是，后来慢慢的适应了。

啊！赵老师！我们一起对赵老师说了声：赵老师好！我们想乞求赵老师来帮我们跳绳，可是赵老师拒绝了！

李老师过了好久才来，我们练了没一会就做早操了，李老师就在那里给我们练了2分钟就没练了，只是说今天我们只是练习一下！12月8日要比赛……

**跳绳的制作作文21**

上个星期天，我和姐姐一起去楼下的小广场跳绳。

姐姐可是个跳绳高手，一根绿色的跳绳被她甩得上下翻飞，她的脚就像安了两个弹簧，快速地跳起落下，跳起落下……轻盈得像一只小鹿。姐姐越跳越快，还不时地变换着花样，双脚跳，单脚跳……见姐姐跳绳技艺如此高超，我羡慕极了，下决心也要学好跳绳。

我拿起跳绳，学着姐姐的样子跳了起来。可这根跳绳好像专门和我作对似的，不是绊住了我的脚，就是缠住了我的腿，我急得汗都出来了。姐姐看到我着急的样子说：“弟弟别急，我来教你。”说着姐姐给我做起了示范，还给我讲了跳绳要领。我按照姐姐说的要领，先把绳子抡圆了，双手紧握绳子，甩的时候，当绳子快要碰到脚时迅速跳起。我按照要领跳，居然跳过去了，我高兴极了，又试着跳了第二个，第三个……

虽然学习跳绳的过程很辛苦，可我掌握了一项本领，心里很高兴。学跳绳让我明白了“只要功夫深，铁杵磨成针”这句话的含义。

**跳绳的制作作文22**

春天又到了。

柳枝染上了嫩绿，在春风里尽情摇摆，舒展着自己的腰身。连翘花举起金黄的小喇叭，吹奏着生命之歌。每逢这时候，我们的班主任云老师，便会在课余领我们去跳大绳。

云老师教我们语文课。她个子不高，高挑的鼻梁上有一副眼镜。别看云老师相貌平平，可她的课却讲得极好。

记得有一次，云老师为我们讲《理想的风筝》这一课。因为这是我们六年的小学生活中的最后一节课。所以云老师特意将这一节课用摄像机录了下来。她为了能把这节课上好，还用心地制做了幻灯片，并在黑板上画了一个大大的风筝。讲课时，她时而激昂，时而低沉，不知不觉中带我们走进入了文中的故事，使我们永远的记住了文中的刘老师，也永远的记住了这节课。

她还喜欢在课堂上当众提问同学，让同学述说自己的看法和对某一段落的理解和体会。倘若同学回答的正确、深刻，她便静静的站在教室的一侧，用书托住下巴，微仰着头，细细的听仿佛在品味一首美妙的乐曲。然后，又好像从陶醉中醒来，长舒一口气，亲切地说：好，好！倘若有的同学回答得不好她就关切地瞧着同学，一边说：别紧张，想想，想想，再好好想想。好像那每一句话，都能给予学生一次启发。

然而，使我印象最深刻的，便是云老师每年春天领我们去跳大绳的情景。

北方的冬季漫长而枯燥。当春风吹绿了大地的时候，一种舒展的快意便浮上了人们的心头。每逢这时候，云老师便领我们在课余的时候跳大绳。

云老师总是先选一片空旷的地方，然后再让两名同学甩绳，其他的同学跳绳。

在跳绳时，她生怕有人过不去，一看到绳子落地，就喊一声：跳！同学们便一齐跳了起来，整齐划一。在单独跳时，云老师总要让绳子先甩起来，看到没有人敢往前跑，便身先士卒，第一个跑了过去，轻松地跳了起来，那灵活的身影仿佛是一个少年。同学们的热情被老师带动起来啦，大家争先恐后地跑了过去，于是师生同乐的场景便永远留在了校园的操场上，也永远留在了同学们的心中。

我们喜欢春天，因为在春天，我们可以和老师一起去操场上跳绳，一起和老师感受生命的蓬勃。

**跳绳的制作作文23**

我现在可称得上是班里跳绳数一数二的了，但想起当时学跳绳的情景，我都不知道是怎样熬过来的。

那时我还在上幼儿园，有一次，老师说再过几天我们就要举行“跳绳大王”的竞赛。我听了后立刻紧张起来，因为平时我都不怎么跳绳，一分钟跳不了几了，所以我现在不知所措了。回家后，我把这件事告诉了妈妈，她对我说：“你快吃好点心，我陪你下去练跳绳!”我这天吃点心特别快，接着迅速地跟着妈妈下了楼。

妈妈先让我自己跳，看一分钟能跳多少个，再给我制定目标。我跳着跳着，两手越分越开，手中的绳子越来越短，不一会儿就拌着脚了。妈妈在一旁一边让我手靠拢些，一边时不时地帮我纠正姿势。第二天，妈妈给我制定目标：一分钟跳90个。虽然这对我来说有些困难，但是为了取得优秀的比赛成绩，我还是坚持了下来。第三天，妈妈又给我加了5个，第三天，第四天……慢慢的，我已经熟练地掌握了跳绳的技巧。

比赛那天，我不再不知所措，而是胸有成竹，“1、2、3、4......”不一会儿，我就轻松地赢得了冠军，老师还表扬了我，我心里比吃了蜜还甜。

跳短绳的经历验证了一句名言：功夫不负有心人。当你想完成一项事情时，只要你下功夫去做，勇敢去尝试，功夫不负有心人，你一定会成功。

**跳绳的制作作文24**

今天是个大日子，你们知道吗？我来告诉你们吧！下午就要进行全校跳长绳比赛。我们盼望这一天好久了。平时我们坚持训练，等着就是这一天。

下午进了学校，裁判宣布一年级和六年级比赛，和我们一（4）班对阵的是六（4）班。准备比赛时，同学们相互鼓劲，我暗暗地在心里对自己说：“加油，娄含之，为班级争光的时候到了。”比赛中，同学们配合默契，象一只只轻盈的小燕子，在长绳之间灵活地穿梭着。比赛结果不言而喻，我们赢了！

可是在一年级组的比赛中，我们屈居第二。比赛后，同学们都觉得有点遗憾，大家表示下次比赛要再接再厉，争取拿第一。回到家里，我把比赛结果告诉妈妈。妈妈说：“别灰心，下次我们继续努力。”我说：“对，我们一起加油！”

**跳绳的制作作文25**

锻炼身体，提高身体素质是我们每个新时代好少年的必修课。

这学期开始，老师就给我们布置了跳绳检测。跳绳是我的弱项，不会跳绳，我该怎么办呢?我只好回家请姐姐教我。姐姐说要跳好绳必须先调整好绳的长度，从基本功开始练习。先双脚跳，然后单脚跳，跳绳的时候要先慢后快，循序渐进。我按照姐姐教我的方法，慢慢练习。果不其然，我真的学会了跳绳。从一次跳二十下到一次跳五十下再到一次跳次九十下。我一次比一次跳得快，一次比一次跳得多，一次比一次跳的好。

随着时间的推移，我不但学会了双脚跳，还学会了单脚跳。跳绳不但让我锻炼了身体，提高了体质，还让我明白了一个道理，身体是我们将来建设祖国的本钱，因此我们要刻苦锻炼，增强体质，认真学好每一项体育项目，做新时代的好少年。

**跳绳的制作作文26**

从小学一年级开始，老妈就让我每天晚上都要坚持跳绳。我不同意，玩的时间都快不够了，哪有时间跳绳呢？但老妈则抛出跳了非常有道理的理由：

1、我平时太懒，在学校肯定都不怎么运动，跳强可以保证每天的运动量。

2、学校里有测试，在家里每天练习，到时候也有准备。

3、现在是长身体的时候，跳强可以长得更高。好吧，综合以上几点，我不跳绳有点说过不去呢！

连续跳几天可能可以坚持下去，可每天都坚持，可是一件相当不容易的事了，每天写完作业后就要跳绳，以前小一点还好，作业少，有大把时间，从三年级始，主科增加成了四门，那么多作业，写完都不早了，还要看一小时的课外书，哪有时间看课外书呢？更何况，老妈的要求都提升到每天跳整整1000个了！尽管作业变多，但老妈的要求始终不变，在她的强硬要求下，我能仍坚持着跳绳……坚持就有收获，在学校测试中当别人为跳60个一分钟而烦恼时，我已经能跳每分钟160个了。甚至有一年，我两次成绩都在200个以上。跟他们“疯狂”练习对比，现在的我到轻松许多，这就是所谓的“先苦后甜”吧。

虽然我事到如今对跳绳这事仍没有充满“热爱”，但至少我已终对它习惯了……

**跳绳的制作作文27**

经过大街的时候，我看见别人跳绳像车轮转动那么快，我很羡慕他，觉得他很棒，心里想：什么时候我也能像他一样跳得好呢？

我把这件事告诉了爸爸，爸爸说：“我来教你，只要你通过学习和练习，一定能行。”看完爸爸的示范后，我迫不及待地拿出跳绳跳了起来。但我手脚不协调，笨手笨脚的，不是绳子绊脚就是人跳起来了，绳子却没到，不能完成动作，令我十分恼火：哼，为什么不行呢？爸爸安慰我：“不用灰心，因为你没有掌握好双脚跳起来的时间才会这样，我们先用棍子练习跳跃，当棍子扫到你脚下的时候就要跳起来，记住啦。”“嗯”。我轻声回答。刚开始，我总是低头看棍子，爸爸又提醒我：“抬起头，挺直身子，用心去感觉，双脚跳起来的时间既不能比棍子快，也不能比棍子慢。来，再试一次。”我牢记爸爸的话，重新尝试：一下、两下、三下，嘻嘻！真的行了。我暗自高兴，兴奋极了，跳起来也轻松了。接着我用绳子练习，第一次连续跳5下，第二次10下，第三次15下……一次比一次的进步给我增加了信心，看到爸爸脸上露出的笑容，我心里甜滋滋的：太好了，终于学会了跳绳。

经过我的刻苦练习，我的跳绳技术有了很大的进步，并学会了多种跳绳花式：双人跳、单脚跳、交叉手跳等等。跳绳真好，给我带来了无限的快乐，不仅可以锻炼身体，而且让我明白了一个道理：只要有恒心，铁棒磨成针。

**跳绳的制作作文28**

我很喜欢跳绳，我学的也很快，只用了一个星期就学会了。

一天早上，我去姑姑家玩。到了姑姑家我玩了一会儿，然后姐姐开始练跳绳，她的速度很快，一分钟就跳了两百多个，我惊呆了，从那天起，我就决定要努力成为跳绳最好的。

我一开始总是跳快了，绳还没过去我就跳了，又怎么也接不上绳的速度，所以总是被绳打倒，打的腿红通通的。一段时间过去了，我就决定放弃跳绳。姐姐发现我的问题，就问我怎么了，我回答道：“姐姐，我是不是很笨啊，跳绳都跳不好。”我的话音刚落。姐姐就已经准备好教我跳绳了。首先摇绳，把绳摇到前面的时候再跳，经过我三番五次的练习我从十个，几十个，上百个来。

星期天的早上，吃过饭，我突然很想和我的好朋友比跳绳，我便邀请了一个好朋友来到楼下，她来了之后问我比什么。我说：“我们比连环跳吧。”比赛开始，她跳了5个就不行了，而我跳了10个。耶斯，我终于赢了你！我可以跳10个了，我真开心，我又开始跳绳了。好多人都投来了羡慕的目光，我的心里美滋滋的，从那天起我才体会到跳绳跳好了是一件多么美好的事啊！

我喜欢跳绳，跳绳就像旅行，旅途艰难，风景很迷人。

**跳绳的制作作文29**

“嗖嗖”听出这是什么声音来了吗？如果还没有，那就让我来告诉你吧，这是绳子甩到地面发出的声音。

本周是我们实小的“庆元旦，迎新年”活动周，就在昨天，四年级举行了一场激烈的跳绳比赛。下午，大家来到操场，队员们就抓紧时间练了起来，我们女生长绳队也赶紧找了个空地练了起来。我们先商量了方案，又一一展开了“特训’两个甩绳的人用商量好的手势交流着，变换着绳速，大家都很卖力的练习，希望取得好成绩。长绳在后面进行，而单人短绳在前面，让我们先去看看短绳的赛况吧！

短绳中，我印象最深的是我们班的吴沨，只见他跳得很轻快，脚离地面有适当的距离，这样他既不会因为跳得太高而很吃力，也不会因为跳得太低而被绳子绊住脚停下来。比赛时，我们的班主任沈老师也站在裁判身边和裁判一起轻声数着，生怕会因为裁判数错了影响我们班的成绩。把目光拉到观众这边，每个观众都为自己班的选手加油呐喊，裁判的哨声又一次响起，我们赶紧去问吴沨的成绩，天呐，吴沨一分钟内跳了187个，而且中途没有停，真是太厉害了。

下面就是长绳了，先是男生跳，可能是因为紧张，男生们停下了好几次，但还是跳出了好成绩，他们一共跳了47个，大家都很高兴，认为赢定了，这时有消息传来，10班跳了54个，男生们立刻又像泄了气的皮球一样，我们女生听了，虽然心里有些忐忑不安，但还是鼓起劲为自己加油。轮到女生了，大家在场上排好队，开始跳了，大家速度一致，五个人跳就像一个人跳一样整齐，最后我们跳了60个，获得了年级第一。

虽然这次活动结束了，可大家都还意犹未尽，真希望下一次跳绳比赛快快到来。

**跳绳的制作作文30**

今天是一个阳光明媚的日子，我高高兴兴背着书包赶到教室，老师和蔼可亲地说：“今天我们班来一场激烈的跳绳比赛。”听到这个消息后，同学们都欢呼起来，我也开心得跳了起来！

老师首先请出了“小嘉宾”——“麻花绳”。这个麻花绳是蓝白色的，绳子交叉紧紧缠绕着，就像多年没相见的好朋友拥抱在一起。

第一个上场的是一位腼腆的女生。她迈着轻盈的小碎步走进比赛场地，麻利地从老师手里接过跳绳，对着绳子微微一笑，仿佛在说：“朋友，我们又相见了，你愿意配合我吗？”她拿起绳子，手紧紧地抓着绳柄，甩了甩，绳子就瞬间打开了，就像蝴蝶张开了美丽的翅膀！接着她轻轻一甩，把绳子绕道脚后跟的后边准备着。老师一声令下，她挥动着手臂，绳子就好像收到命令似得轻快地从她的头顶飞过，在空中画出优美的弧线。眼看绳子马上要落地，碰到她脚时，只见她轻轻一跃，“啪”的一声，绳子一下子从她的脚下一闪而过，接着她慢慢加速，越跳越快了，绳子拍打着地面声音--“嗒，嗒，嗒”好像在为她配合鼓掌；脚尖踏地的声音--“咚，咚，咚”好像在用脚打着地面鼓呢；绳子从空中划过的声音--“呼呼，呼呼”好像在为她呐喊助威。掌声响起，她跳得更快了，“嗒嗒嗒，咚咚咚，呼呼呼”，这些美妙的声音组成了一首绝妙的乐曲。

第二个上场的就是我。我信心满满，大摇大摆地走了过去，心里暗想，平时我可是一个跑步健将，跳绳对我来说简直是易如反掌。我迅速地拿起绳子，轻盈地跳起来。我一会儿快跳，一会儿慢跳，一会儿麻花跳，一会儿交错跳，绳子就像被我驯服了似的掌控自如，同学看得目瞪口呆，纷纷对我竖起来大拇指，我的心里乐开了花。

但是，给我印象最深刻的小白同学，他浑身都是“肌肉”，胖乎乎的，走起路来一摇一摆，像企鹅一样！同学们都盯着他，好像老鹰盯着小鸡；有的还像长颈鹿似得伸长脖子呢！而他呢，不慌不忙，慢吞吞地走了过去，拿起绳子，抿了抿嘴，咬紧牙一跳，绳子飞跃而过，“砰—砰—砰”，整栋楼房都被震得摇晃起来，像发了地震。他越跳越猛，乐得大家哈哈大笑！最后他累得气喘吁吁，却得到了大家的阵阵掌声！

跳绳是一项运动，既锻炼了我们的身体，又给我们带来欢乐。下次我还要玩。

**跳绳的制作作文31**

一天，我和小龚一起玩跳绳，感到很有趣。 我们来到公园里，拿出了绳子，开始跳短绳。只见小龚一会双脚跳，一会单\_换跳，一会又单脚跳……见她的动作那么娴熟，我不甘心，相信自己肯定能超过她，况且，我还是学校跳绳队的一员呢！于是，我也开始跳绳了。我先做了甩绳动作，然后双飞（简称“单单双单”），一会儿又胯下跳、交叉跳、转身跳……

我们越跳越起劲儿，引来了许多人的围观，甚至有的人还特意去买了绳子和我们一起花样跳呢！我们可真开心啊！这时，不知边上谁提议了句：“不如，我们来跳长绳啊？”：“好的！”我和小龚异口同声地回答。边说，边召集了周围的其他小朋友们，我们拿出身边的长绳，选了两个人站在两端甩绳，剩下的几个排成队，挨个从绳子甩下来的空隙中轻巧地穿过，站在边上看我们玩的大人们都夸我们跳的好！ 我们真快乐！因为今天，我们既锻炼了身体，又获得了那么多欢乐的“种子”。

**跳绳的制作作文32**

我现在可称得上是班里跳绳数一数二的了，但想起当时学跳绳的情景，我都不知道是怎样熬过来的。

那时我还在上幼儿园，有一次，老师说再过几天我们就要举行“跳绳大王”的竞赛。我听了后立刻紧张起来，因为平时我都不怎么跳绳，一分钟跳不了几了，所以我现在不知所措了。回家后，我把这件事告诉了妈妈，她对我说：“你快吃好点心，我陪你下去练跳绳！”我这天吃点心特别快，接着迅速地跟着妈妈下了楼。

妈妈先让我自己跳，看一分钟能跳多少个，再给我制定目标。我跳着跳着，两手越分越开，手中的绳子越来越短，不一会儿就拌着脚了。妈妈在一旁一边让我手靠拢些，一边时不时地帮我纠正姿势。第二天，妈妈给我制定目标：一分钟跳90个。虽然这对我来说有些困难，但是为了取得优秀的比赛成绩，我还是坚持了下来。第三天，妈妈又给我加了5个，第三天，第四天……慢慢的，我已经熟练地掌握了跳绳的技巧。

比赛那天，我不再不知所措，而是胸有成竹，“1、2、3、4……”不一会儿，我就轻松地赢得了冠军，老师还表扬了我，我心里比吃了蜜还甜。

跳短绳的经历验证了一句名言：功夫不负有心人。当你想完成一项事情时，只要你下功夫去做，勇敢去尝试，功夫不负有心人，你一定会成功。

**跳绳的制作作文33**

我家有一根跳绳。这根跳绳长度是2米左右。材料是用线子一根一根像麻花辫似的编起来的，很牢固，在中间还加了两根粗粗的线子，一根是蓝色的，一根是红色的。这样，使跳绳更牢固。绳子是乳白色的，中间是蓝红相间的格子。这样，能使绳子更美观。绳子的两端各有两个塑胶套，它能使绳子不松开。绳子的中间也有一个塑胶套，这个塑胶套可以起到保护的作用。在跳绳的过程中，绳子和地面磨擦，有了塑胶套，绳子就不会磨坏了。

有了绳子，接下来就该跳绳啦！老师让我们跳之前先切脉，我的脉搏跳到了75个。跳绳前，我的心情忐忑不安，心想：在学校里，我的跳绳成绩不好，只不过四、五十个而已。这次，我一定要好好表现。我便上了台， 我双手紧握，开始跳了。十五秒过去了，二十五秒过去了。我心想：快了，快了，再加把劲努力一下吧！当老师喊停时，我已经满头大汗了。帮我数的那个同学告诉我，我跳了61个，我高兴极了，但我已经面红耳赤，上气不接下气了，我连忙坐到椅子上。老师又让我们切一次脉，这次，我比上次快57下，是132个。哦！我明白了，只要人一累，心跳和脉搏就会加快。

接下来，该是其他的小朋友来跳绳啦！现在，气氛静悄悄的，只能听见跳绳“啪，啪，啪”的声音和地板震耳欲聋的声音。我们目不转睛地盯着她。只见这位同学，双手紧握，两个脚一前一后地跳着。哇！跳了54个，比我少。

这堂课就在我们的欢声笑语中结束了。

**跳绳的制作作文34**

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。

**跳绳的制作作文35**

学花样跳绳 星期六早上，我刚做了一个作业，全身冷得都快僵了，我就出去跳绳。可我只会一般的，不会其它花样，我就请妈妈教我。妈妈一边做示范—边讲解花样跳绳的要领，手和脚要协调，多多练习就好了。 我一次接着一次的学，可还是失败了，可是我没有唉声叹气，也没有灰心，我想，只要有信心，就能做好每件事。然后我接着跳，失败好多次以后，我终于跳了一个，后来一个接着一个，一连跳了八个都成功了，我还是不满意，后来又跳了十一个，又跳了二十—个，我终于可以连续跳花绳了，我兴奋极了。

我自毫的对妈妈说:\_我终干学会花样跳绳了!\_我想跟您比一比!\_妈妈说:\_好吧。\_我们来到外面，妈妈说:\_开始。\_双方都使出了看家本颔，累得气喘吁吁才分出了胜负，妈妈胜，我很难过，妈妈看出了我的心思说:\_一次的失败不算什么，只要你以后多练习， 一定会成为跳绳高手的。\_后来，我更加发奋的练，我相信总有一天我会成为跳绳高手。失败是成功之母，只要有信心，有恒心，坚持自己的信念，就能做好每一件事。

**跳绳的制作作文36**

今天下午，我们学校举行了花样跳绳比赛，因为第一节课是体育课，所以我们来到了操场，但是体育老师像轰小鸡一样把我们轰了出去，没办法，我只好来到了班。

班里只有几个人，我也坐在座位上开始写作业，可不知怎么了，我的心就是平静不下来，脑海里浮出一幅幅同学们在比赛的场面，我想到操场上去看，却怕体育老师再把我赶出来。不一会儿，作业就写完了，我就看起了老师借的书，看完一部分，我到走廊上朝下看，可是同学都纷纷入场了，于是，我坐在座位上开始填同学录，填完后，我看见刘洋和\_在看《阿衰》，我也凑了过去，看了一会儿，由于他们老是挤我，所以我退了出去，趴到桌上又看起书来，我看见郑玉静和徐移森在讨论问题，我去参加了，问题终于在我们三人的努力下服输了，我的心情才好了一些。这时，下课铃响了，我想：“大家也许都回来了”。可我又失算了，我想：“他们一定比得十分激烈”。由此，我也想到了班级的荣誉，在心里默默地说：“一定要加油”。上课铃响了，大家都回来了，看到参赛同学一张张红红的脸，我们一定取得了好成绩。

这次的比赛，虽然我没有亲睹我们班的风采，但是，我知道同学们一定在坚持跳绳。因为，他们是六五班的一份子，为了班级的荣誉，我也希望大家像他们一样，努力奋斗！

**跳绳的制作作文37**

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。

**跳绳的制作作文38**

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。

**跳绳的制作作文39**

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。

**跳绳的制作作文40**

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。

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