# 居家跳绳作文300字(合集45篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-05-13

*居家跳绳作文300字1谁说玩耍是浪费时间，玩物丧志，我就不这么认为。我最喜欢玩耍，记得有一次，上体育课时，我们进行了既紧张又激烈的跳绳比赛。我胸有成竹地把跳绳绳索握在胸前，这时，一阵又清凉又凉爽的微风拂过我的脸颊。比赛开始了，我用力地挥动跳...*

**居家跳绳作文300字1**

谁说玩耍是浪费时间，玩物丧志，我就不这么认为。

我最喜欢玩耍，记得有一次，上体育课时，我们进行了既紧张又激烈的跳绳比赛。我胸有成竹地把跳绳绳索握在胸前，这时，一阵又清凉又凉爽的微风拂过我的脸颊。比赛开始了，我用力地挥动跳绳，跳绳飞速转动，飞舞的跳绳像一道闪电，数数的同学目不转睛地盯着我，生怕数落一个，我像只欢蹦乱跳的袋鼠轻松自如地跳着毫不费力。

转眼间四十秒不知不觉地过去了，我累得精疲力尽，我从蜻蜓点水累到犹如一只笨重的大狗熊，身体不由自主地坠了下去，我的呼吸越来越急促，似乎要喘不过气了，我的双膝叶似乎失去了知觉。突然又一阵微风吹来好像在说：“不要放弃，加油！努力！我会一直为你加油的。”我瞬间恢复了力气，坚持到底，并取得了佳绩，同学们都为我欢呼呢！

跳绳不仅给我到来了快乐，并且还让我知道了坚持到底就是胜利。

**居家跳绳作文300字2**

阳光明媚，秋风送爽，小丽很喜欢跳绳，所以下课铃一响，她就跑去操场跳绳。

到操场，她看见有许多同学也在操场上跳绳，便挑选了一个人少的位置。她拿起跳绳，先把绳子解开，然后双手握住绳柄，用脚踩住跳绳，双手向上拉，把绳子拉直，接着把绳子甩到身后，准备开始跳绳。

她双手往前抡绳子，当绳子落到脚下的那一瞬间，她就赶紧一抬腿，绳子就从她脚下划过，她跳得飞快，还不时地变换着花样，忽而双腿跳，忽而向前跳，忽而往后跳，忽而单腿跳……绳子不间断地在她头上一闪而过，发出“呼呼”的响声，脚尖踩着地面发出“哒哒”的响声，就像乐队在演奏乐曲一样。过了一会儿，她的脸色也越来越红润，晶莹的汗珠顺着脸颊缓缓滑落，她整个人沐浴在灿烂的阳光中，耀眼极了！

时间过得飞快，一转眼，上课铃声响了，小丽抹了抹额头上汗珠，把跳绳卷起来，然后开心地向教室走去。

**居家跳绳作文300字3**

今天下午，天气非常冷，但我们二十小学厚德校区的操场上却热闹非凡。因为盼望已久的跳绳比赛就要开始了。

首先，进行的是一年级的跳绳比赛。这时，我们在教室里听见了外面的加油呐喊声，我的心也跟着扑腾扑腾地跳，越来越紧张。

第五节课下课，终于轮到我们三学年比赛了。经过多轮选拔，我们十男十女代表三年十四班来到比赛现场。简单地热身之后，我看到了每个班的队员都拼尽全力，跳绳在他们手中飞快地旋转，我们班也不例外。

因为今天天气很冷，加上紧张，我的手都快要冻僵了，手很硬，摇绳都摇不动了，但是跳着跳着就不害怕了。

眼看就要跳到200个了，可是体育老师吹了一下口哨，我只跳了185个，尤其让我不敢相信的是我竟然一次都没有坏过，这让我感到很开心。

比赛结束了，但是跳绳不能结束，我要练好跳绳，为十四班争得荣誉。

**居家跳绳作文300字4**

我们的身体分为几个部分。从表面看，我们的身体分为四个部分，最上面是头，然后支撑头的是颈，手臂和腿就是四肢，中间的一块就是躯干。

我们的躯干里有许多的器官。胸部的两块是肺，对人最重要的心脏在胸部中间偏左，还有一个有点像扁豆的东西，那就是我们的胃。还有我们的小肠，真的有点像大脑呢！最奇怪的要数大肠了，就像一条粗粗的蛇。

那我们在跳绳的时候，又有哪些器官和部位在运动呢？

我们在跳绳的时候，腿是必须要动得，如果腿不动，那还不是要跌倒了。还有手臂，是用来摇动绳子的，是很关键地。大脑呢，也是很重要的，大脑要控制我们什么时候跳起来。还有肺，是要用来帮我们呼吸的。还有手，要把绳子的柄给握紧。还有心脏，如果没有心脏，人早就死了。

我们的身体很重要，一定要好好保护哦！

**居家跳绳作文300字5**

今年我已经8岁了，但是还不会跳绳，看着同龄的同班同学参加了跳绳比赛，还得了奖，我羡慕极了。

跳绳我学过，但总是跳不过去，妈妈说：“别着急，你只要今天比昨天多跳一下就可以了，妈妈要求我第一天跳一下，第二天跳两下……。以后每天增加一下就可以了。我按照妈妈说的做，谁知到第四天，我突然跳到了8下，我心里别提多高兴了，这八下，给我赠加了不少信心，妈妈也很高兴，对我说：“跳绳没你想的那么难吧，别人能办到的，你也能办到，”我心里想真的呀！我只看到了别人的成果，而没有看到别人的付出，一个月后，我已经能跳97下了，我和妈妈都高兴的不得了，原来我并不比别人差。

通过“学跳绳”这件事，让我知道了“坚持就是胜利”“世上无难事，只怕有心人”这两句话的道理。

**居家跳绳作文300字6**

星期五上午，学校操场内热闹非凡，跳绳比赛拉开了序慕。

比赛快要开始了，我站在“3”号的位置上，心里“咚咚”直跳。同学们手提着绳子做好了一切准备工作个个神情严肃，。周围静得很，连喘气的声音都听得一清二楚。

随着一声响亮的哨声，3根绳子同时着动，那“唰唰”的声音汇成了一曲优美的交响乐。同学们都在尽自己最大的努力跳着。你看我们班最胖的郑哲，那跳绳的样子简直和跳迪斯科差不多，脸涨得通红，两只又肥又白的手刚甩开绳子，好不容易过了脑袋，可到脚上又“卡壳”了，满身的肥肉还会随着笨重的跳跃一抖一抖的。要是平时，我早就笑出声来了，可是今天，我只有在心里默默祈祷：“余小姐呀，加油啊，可别给咱们班拖后腿。”再往右边看去，跳绳能手苗恬，脸绷得紧紧的，手抓着绳子拼命地甩着，身体像燕子般轻盈地一起一伏，有节奏地跳动着。她真像个专业的芭蕾舞选手。“苗大姐，加油啊！”我不由在心里暗暗为她鼓劲。哎呀，光顾了别人，我差点忘了自己还在进行艰苦的“战斗”。于是，我重新摆好绳子，又跳了起来。此时，我的目标只有一个，那就是一定为班级争光！

比赛结束了，尽管结果不尽人意，但我仍感到心满意足，因为大家都尽了力！

**居家跳绳作文300字7**

周六，我去子飞鱼夜校补习。

课间，又到了我们疯狂的时间了。不知是那个女生拿了一条长长的跳绳来，硬闹着要校长——幽默的李一懿老师来跳绳。李一懿老师很爱耍酷，但身才却偏偏很胖，像个大粽子似的。但是最后，孩子气的李一懿老师还是答应了。

两位女生在两边拿着跳绳，李一懿老师和几位同学站在绳子的中间，只听见“呼”的一声，绳子甩了起来，可是李一懿老师却像只笨重的鸭子，怎么也跳不起来。“啪！”，绳子绕在了李一懿老师的脖子上。“哈哈哈哈哈……”，四周传来一阵震耳欲聋的爆笑声，李一懿老师赶紧把绳子拿下来，也跟着大笑起来。

这回李一懿老师可不敢再丢脸了。绳子又飞快地甩起来，李一懿老师使劲一跳，总算跳过去了。李一懿老师似乎有点得意，没想到绳子又甩了回来。“啪！”

“哈哈哈哈哈……”，又是一阵爆笑声。

**居家跳绳作文300字8**

三跳锻炼身体的话立刻就举办了。学生们积极主动的训炼情绪高涨，每一次训炼都不甘落后。

今日放学后回家道上，我忽然想到体育课程上跳双摇的场景，我两手摇绳脚往上勾着，跳完一个，第二个就被绳缠住了，要不就被摔个臀部墩，我很消沉，就想怎样才能连跳呢，想着想着，我情不自禁的在原地不动徒手跳了好多个双摇，就在哪一霎那，我脚并不是勾着了，并且跳得很轻轻松松，一下子找到觉得。我兴奋地拉着妈妈跑回家，妈妈惊讶的边走边喊；“慢点儿，慢点儿。”一进家，我马上学会放下背包，着手绳索，就在大门口跳了起來。

“一，二，三，四，五，六……”我还在内心静静地清点着，两手快速的摇着绳，两脚很快的飞过去，就是这样，我不断的跳双摇，“十六，十七，十八……”結果一口气连到跳了二十几个双摇，我真兴奋，妈妈也在一旁为我开心，“祝贺你！又往前迈了一大步。”我兴奋的日夜不停的不断训练，让妈妈快点快点记时，将我的考试成绩写条汇报给老师，我也能够进到双摇组参加比赛啦，那样也就可以为班集体增光添彩啦。

坚信历经我的勤奋，再次探索小技巧，提高速度，会获得更强的考试成绩！

**居家跳绳作文300字9**

今天上体育课的时候，老师和我们几个同学玩起了跳长绳，可好玩了。

两位同学甩一根长绳，其他人在那里跳。先是樊畅，她的动作十分熟练，像只小兔子一样灵活，鸦一禾也是，眼看就要到我了，可我的心里像藏了一只小鹿，四处乱撞。心想，到底是跳还是不跳，跳的话要是被打到怎么办，不过这个游戏很好玩。

唉，该来的时候还是要来，轮到我了，她们转了好几圈，我还是没敢跳，连老师都着急了，让我赶紧先下去。老师为我总结了几个方面原因，一个是对自己不自信，还有一个是跳的方法没掌握，要往中间跳，而我喜欢在两头跳，这样容易被绳子给绊住。

功夫不负有心人，总结过原因后，我越跳越好，越跳越畅，从来都没有断过。下次跳的时候就不害怕了。

**居家跳绳作文300字10**

叮铃铃，下课了，同学们争先恐后的跑出教室，在热闹的走廊上大家想出了一个比赛叫“双人跳绳比赛”。

我和杨雅雯一组，傅旋和彭哲一组。肖垠荧当裁判，比赛开始了！

我和杨雅雯做好准备，只听见裁判一声开始，我们便双手扬起绳子，当绳子快落地时，双脚飞快地弹跳起来，绳子就从我们脚下钻了过去，就这样升起落下，旁边为我们加油的同学，嘴里不停的数着1、2、3、4……！愉快的笑声，加油声，在走廊中回荡，一不小心，绳子碰到我的脚，绳子停下来了，我们也停止了跳跃，接着换了另一组同学开心的跳了起来。

比赛还在进行，我们都不在乎输赢，只要大家玩得开心，一起锻炼身体，共同进步成长。

走廊里面还有别的同学在玩，有的在说话，有的在踢毽子吧，还有的在躲猫猫……。

很快上课铃响了，要上课了，大家都跑进教室，校园又安静了。

多么欢乐的课余活动。

**居家跳绳作文300字11**

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！

**居家跳绳作文300字12**

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！

**居家跳绳作文300字13**

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！”

**居家跳绳作文300字14**

刚刚学完跳绳，我满头大汗，坐在座位上，细细回味刚刚那件有趣的事……

今天课上，罗老师问了我们一个奇怪的问题：“谁不会跳绳？”话音刚落，我和匡麟便站了起来。这时，罗老师让我们俩去教室后面的场地学跳绳，并让其他同学上来围观。我一脸茫然，不知道罗老师搞什么名堂。

罗老师拿来了一根跳绳，用洪亮的声音说：“跳绳时要把绳子放在脚后跟，两只手抓信手柄，手要往前伸，把绳子绷紧。跳的时候要将绳子用力甩……”讲完后，他让周荣给我们示范。周荣身材瘦高，跳绳技术熟练，跳起来轻盈得像只燕子，给我和匡麟带来了沉重的压力。“覃晴，你来试试！”我一惊，忙摆手拒绝。罗老师叹了口气，说：“那匡麟来吧！”匡麟的脸一下子变得绯红，同学们的目光也从我身上转移到匡麟身上。匡麟慢吞吞地走上前，捡起跳绳，眯着眼睛看了看身后的同学，似乎不想跳。但他毕竟是男孩，不像女生一样忸怩，很快，他像老师说的那样，用脚后跟抵住跳绳，紧握手柄，手向前伸，把绳子绷直。他吸一口气，猛跳起来，绳子从他脚下闪过……他落地时，地板在抖。

这一跳，不太成功，但这是他勇敢迈出的第一步。我很惭愧，没有勇气去跳。

**居家跳绳作文300字15**

体育课上，马老师宣布“这次期末考试要考跳绳。”我一听可急坏了，心想：我一个都不会跳，这下可怎么办？

放学回家后，我就让妈妈给我买了一根绳子，开始学起来。刚开始的时候，我绳子绕得太短，一个都跳不起来。于是我就把绳子放长了一点，可还是跳不来，我急得满头大汗。这时，妈妈走过来拿过了我的绳子：“先要调节好绳子的长度，让自己能通过。

当手里的绳子摔起来时，脚也要跟着跳起来。”妈妈一边说一边示范着。我照着妈妈的样子一个一个慢慢跳了起来，虽然有点手忙脚乱，但这一次我跳了两个。妈妈鼓励我说：“对，就是这样，慢慢来。”

接着我又跳了起来：“1、2、3、4、5。”

我高兴地跳了起来：“我能跳5个了！”

妈妈又鼓励我说：“要学会跳绳，还必须要有恒心和毅力，妈妈相信你通过努力一定会成功的。”。

通过几天苦练，我的跳绳技术有了突飞猛进，现在我已经能连续跳上将近50个了。

**居家跳绳作文300字16**

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。

**居家跳绳作文300字17**

学会跳绳可不是件容易的事。

这天早晨，我来到同学家，她正和几个朋友在外面跳绳，看见他们不断变换花样，让一根跳绳上下飞舞，我羡慕极了，心想：“要是我也能跳得这样美就好了！”我迫不及待地问同学：“你能教教我吗？”她爽快地答应了。刚开始，我有点害怕，真害怕绳子打在自己身上。这时，同学好像看出了我的心思，说：“加油哦，你要对自己有信心，胆子越大越容易成功。”

同学的鼓励让我对自己信心十足，握紧拳头，站在绳子的旁边，当绳子到半中央时，我赶紧跳了一下，过了，我太高兴了。紧接着是第二下、第三下……我都跳得特别棒。后来，我就跟上节奏了，我左蹦一下，右跳一下，像小兔子一样上蹿下跳。我玩得满头大汗，汗流浃背。这时，我也明白一个道理：原来在我眼中那么难的一件事，竟然这么简单，一会儿就学会了。真是难者不会，会者不难。这件事也告诉我：世上无难事，只要肯登攀。

这一天，我的收获可真不少呀：既学会了跳绳，又明白了很多道理。

**居家跳绳作文300字18**

今天，在最后一节体活课上，李老师让我们每组找一个人来比赛跳绳。可我并没有给我们组争光，而得了最后一名。

在比赛前，我们班的刘熠燔想让去参加比赛，但我又想让她去，因为她是体育课代表，正在这时李老师走过来，询问我们谁去比赛啊？刘熠燔推了我一下，正好我被推到了李老师的前面。

比赛开始了，我反应慢了一下，大家都开始跳了。我也跟上去开始跳了，大约跳了十多下后，我被绳子拌了一下，停了下来。

接下来我继续跳啊，可我手里的绳子却被我甩掉了。我连忙捡起绳子继续，结果越急 越乱，双手的绳子都掉了。就因为这样，时间被我白白的浪费了。

比赛结束，我听见自己是最后一名，我真后悔应该让刘熠燔去参加比赛的。但最后李老师还是给我们每个组加了一分。

我相信，如果没有这次失误，我一定会有个好成绩。

**居家跳绳作文300字19**

有一次，我看到大哥哥们在跳绳，我觉得跳绳可以强身健体，于是就让爸爸来教我跳绳。

这一天，阳光明媚，天上的白云在向我微笑。我心情横好，就让爸爸来叫我跳绳。只见爸爸拿着跳绳，手臂只轻轻一甩，爸爸的脚一跳，就跳了一下。我迫不及待的爸爸把手里的跳绳抢了过来，然后照着爸爸的样子去做。这一跳我信心十足，可谁知道，我只甩了一下，跳绳就把我绊倒了，摔了一大跤！我和大地美美的亲吻了一下，腿上留下了五彩的“纪念”我回信了，想放弃。但妈妈却鼓励我说“乖，万事开头难只要你不放弃，手脚协调好，我相信你一定可以成功的学好跳绳！”听了妈妈的话，我似乎又充满了力量。我对妈妈说“妈妈，既然您这么相信我，我就一定不会让你失望！”我勇敢的站起来，继续练习。我不知道又摔倒了多少次身上又添了多少伤，但我把他们都忘掉了！我学会了跳绳，我战胜了我自己的胆小！

我终于学会了跳绳，我真的好开心呀！

**居家跳绳作文300字20**

今天早上，阳光灿烂，微风轻拂着大地。老师带我们在院子里进行了一场跳绳比赛。还不等老师说完“比赛”这两个字，我们几个就飞也似的跑了出去，争先恐后地抢着绳子。

老师将我们分成了两组。我被分到了第二组，和石舒楠、顾凯杭一起。第一组的比赛开始了。大家都使出了吃奶的劲。我在一旁看着都替他们紧张。这时，意外发生了。沈昊润的裤子跳着跳着竟然就开始往下掉了。他着急了，一手拉着裤子，一手还握着绳子，这样子可真滑稽啊。我们都忍不住哈哈大笑起来。

马上就要轮到我们了。我的心怦怦直跳，好像已经到了嗓子眼，随时会跳出来似的。我心里七上八下的，不知道自己能不能拿到第一名。随着老师的一声令下，我飞快地转动起了绳子。绳子像一道道弯弯的彩虹一样在我头顶飞过，耳边只剩下了呼呼的风声。正在这时，我发生了一点小意外。我跳得太急了，竟然被绳子给绊了一下。这下可糟了，我要落后了。但我一定要坚持到最后，不能放弃。我一直在心里对自己说：“一定要加油！要有信心！”

比赛结束了，在第二组里我得了第一名。我暗自庆幸自己当初没有放弃。以后不管做任何事情，我都要对自己有信心，不能轻易放弃。

哈哈，这可真是一次有趣的比赛。

**居家跳绳作文300字21**

跳绳是一种常见的体育运动，也是一种有效的有氧运动。它不仅可以增强我们的体质，还能促进我们大脑的发育。总之，它有好多的好处。很多人都喜欢这项运动，我的妈妈也喜欢，因为这能减肥。但是，我却不怎么感兴趣，直到上一年级的一节体育课，开始了我的跳绳之路……

我并不会跳，虽然妈妈时常会跳，身边一起玩的女玩伴也非常厉害。这次上体育课，可把我愁坏了。我连一个也跳不过去……最后，还是在体育老师和同学们的帮助下，我开始能跳1个，2个……10个。一直到这学期结束，考核的时候，我也只是跳了40来个。

寒假的时候，不管天气如何，我每天都会练习。慢慢的，我能跳50个，70个，80个，有时甚至能跳100多个。我越跳越好了，这真是件高兴的事。虽然还不能每次都跳100多个，但是我相信，只要功夫深，铁杵磨成针。我一定会继续加油的！耶！

**居家跳绳作文300字22**

平时我们参加了很多课外活动，有跳皮筋，呼啦圈，丢沙包和跳绳。在这么多活动中，我最喜欢跳绳了。 这几天的大课间活动，老师就带领着我们一起玩双人跳绳。

我们来到操场，手里拿着跳绳。游戏的规则是，两人用一根跳绳，手拉着手，看谁跳得最多谁就赢了。然后我们就找到自己的同桌开始练习了。我看到有的同学没有手拉手跳，所以他们跳了一个就停下来跳不下去了。还有的同学肩并着肩，跳得很好。我看见大家都跳得这么热火朝天的，我也跃跃欲试，摩拳擦掌了。我心里想：他们跳得这么好，我可不能输给他们呀！我和我的同桌开始了，起初我们跳得很差，老师看见了，说：“你们跳不起来是因为离得太远，试试看靠近些，能不能跳得好？”解决了这个难题，我们一下子能跳好几个了，我们俩都可开心了！

正当我们玩得兴高采烈的时候，上课铃声响了，我们只好拍着队伍，依依不舍地回了教室。回去的路上，我对我的同桌说：“我们下次一定要跳得更好更多！”

**居家跳绳作文300字23**

今天晚上，我们一家来到地下室，练习跳绳，因为我的体育实在太差了，爸爸来帮我练习。

我先跳了一次，一分钟跳了87个，爸爸告诉我：“你跳的太高了，而且太容易断，每断一个都浪费大量时间，你就跳低一点，把绳子往前下方甩，不要快，不断就行。”我记住了爸爸的话。

爸爸又给妈妈记数，妈妈使用了交替式，两只脚像骑自行车一样交替着，一只在空中，一只在地上，足足跳了106个。弟弟也在旁边凑热闹，他拿着跳绳，两只手向下打，双脚跳着，开始还挺像那回事，可是一跳，脚已经起来了，手还没甩呢，动作极其不协调，跟我们差远了。

而爸爸自己，手脚十分有默契，速度很快，甚至能听见绳子带着空气的声音，几乎看不见绳子，只有我爸爸的身影，最终跳了126个，他却不满意，因为我爸爸以前能跳170多个呢！

时间飞快地流逝着，转眼间，已经十点多了，我们拿着跳绳，只好打到回府，我们还约定好，每天都一起跳绳。

**居家跳绳作文300字24**

今天虽然是星期日，但我和妈妈却起得很早，因为我们有一个约定，那就是去操场跳绳。

我们来到操场上，空气特别新鲜，四周静悄悄的。我和妈妈开始跳绳了，我俩跳得飞快，跳绳发出了“唰唰”的响声，打破了四周的宁静。几分钟后，我俩都有些累了，妈妈建议休息三分钟，时间到了，我们又变了一种跳法：挽花跳。妈妈一会儿向前挽花，一会儿向后挽花，看得我眼花缭乱。而我在这方面就比较笨拙，我拼命地学，还是没学会，妈妈说：“这不是一概而就的事情，需要时间和耐心，只要细心观察，用心体会，过一段时间就会跳了”。说完，妈妈再次给我做了示范，我目不转睛地看着妈妈跳，妈妈的动作是那么灵巧，跳得是那么轻快，整个身体是那么协调，妈妈跳得好极了！分明是一个跳绳专家。接下来，我进行了多次练习，终于能挽一个了。妈妈的脸上露出了灿烂的笑容。

时间过得真快，转眼间，该回家了。妈妈哼着小曲，我想着刚才的跳绳，明白了一个道理：万事贵在坚持。

**居家跳绳作文300字25**

今天中午，我一（7）班的朋友陈希买了一条绳子，绳子可以计算跳了几次的。

她和我一起跳绳，起先是双人跳，她站在后面，我在前面，我来甩绳，我一甩，她就跳起来，然后轮到我就跳起来，这样就是算一个。我们加快速度，跳了很多个，搭配得很好。第二种方法是要三个以上的人玩，后来来了个阿婆和小妹妹，阿婆和陈希在两头甩，我在那里跳，她们甩，我在跳，第一次跳，我都往前跳，前面是阿婆；第二次我在中间跳，跳到后面的陈希那里去了，第三次跳的时候，我都在中间跳，没有移动位置，跳得很好，跳了10来个，比陈希多。小妹妹没有事情，在那里看我们跳。下午课后管理回家的时候，妈妈来接我，我叫妈妈买了和陈希一样的绳子给我，她的\'绳子是很浓很浓的绿色，我的是很漂亮的紫色，和葡萄、茄子的颜色一样。

有空的时候我要和她比赛，我一定到得第一，我一定要把她超过！

**居家跳绳作文300字26**

前几天，我们进行了一场跳绳比赛。我报了两个项目，是一带一单摇和长绳。

比赛离我们越来越近了，我的心跳得象地震了一样，很激动也很紧张。一霎那，跳绳比赛开始了！看着同学们，看着周老师要敲响的口哨，我的心紧张了起来，可是，我要战胜困难！我们跳啊跳，越调越来劲，也越累，我们要坚持住！

比晒结束了，我们俩用期盼的眼光看着成绩表，哇，79个，这真是个理想的成绩！比赛结束后，我们俩得了一个激动人心的奖：全年级第一！

还是那句老话，只要你努力去做，没有做不到的事儿！

**居家跳绳作文300字27**

在这阳光明媚的春天，楼下传来了一阵阵喊声。到底是什么声音呢，我们接着往下看。

原来是楼下正在举行跳绳比赛呀！大家在练习，有的在跳绳，有的累了再休息，有的已经开始热身了。比赛时分两组，红.蓝各一组。裁判一说预备，大家便把绳子甩在背后。哨声一响，运动员便开始猛跳。当绳子落在运动员前的时候，便起身一跳，刚好越过去。开始，红队还领先，后面蓝队又超过了，双方不相上下。后面，红队想出了一个办法，先让其他队员跳慢一点保持体力，再让一个有很多力的人跳快一点，在轮流换人。运动员的双手一上一下的摆动着，像一只翩翩起舞的蝴蝶；而他们的双脚也在有节奏地向上跳着，看起来像一只跳跃的\'袋鼠。

不久后，比赛结束了。红队以536比519大获全胜。崇拜红队的，有的人在欢呼，有的人在找他们签名。崇拜蓝队的，有的人情绪低落，有些在叹气。运动员有的在喘气，有的在休息，有的在哼歌。

今天的比赛不仅让我们认识了团结的重要性，还证明了红队的优秀。

**居家跳绳作文300字28**

星期五的下午，我们学校举行了一场跳绳比赛。

为了取得好的成绩，王老师可费了不少心血，班上举行了三场初赛，从中选出了二十名男同学和二十名女同学到学校参赛。

比赛那天，整个操场热火朝天，跳绳飞舞，同学们个个朝气蓬勃……经过一场又一场的比赛，终于轮到我们了。刚一上场，我的心就“怦怦”直跳，手也在不停地颤抖，心里一直不能平静。参赛的同学两手拿跳绳，神情专注，发令的哨声一响，我们就像一只只准备起飞的小鸟，立刻就“飞”了起来……突然，我身子一歪，被跳绳绊着了，但我很快就调整好了，继续使劲地“飞”……

比赛结束了，王老师告诉我们：106班取得了全年级第一名的好成绩。顿时，教室里像炸了锅一样，全班同学高兴得跳了起来，到处都是欢言笑语。我个人虽然没取得很好的成绩，但我感到无比骄傲：为我自己又闯过了一道难关，同时也因为班级取得了第一名的荣誉。

**居家跳绳作文300字29**

星期三下午，第三节课缪老师说这——节课到操场上进行跳绳比赛。同学们一听是比赛，各个七嘴八舌地议论着。我心里也有点担心，虽然经过这段时间的练习，长进了不少，万一……我不敢想。

随着同学们来到操场上，我们分成了两组，单数跳，双数数。我是2号，先数刘倩源。因为刘倩源是体育委员，跳绳是她的强项。缪老师——手拿着手机看时间，一声令下，同学们像脱了绳的野马飞快地乱跳起来，场面——片混乱。但我却专心致志地数着，学着刘倩源的技巧。刘倩源跳得很快，但很稳健，真不愧是体育委员啊！紧张的一分钟很快过去了，她跳了174下，真厉害，我羡慕不已。轮到我跳了，我的心七上八下，紧张地快要跳出来了。幸亏缪老师——声清脆地“开始”打断了我紧张的情绪，我也像野马——样飞快地奔起来，使劲全力，但很稳健，结果我跳了161下。等全班比赛完，缪老师说：“跳161下以上可以免费领——个小苹果。”好可惜呀！我正好161呀！只差——下呀！

经过这次比赛，我知道自己还要多加练习，胜利就在眼前！

**居家跳绳作文300字30**

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。

**居家跳绳作文300字31**

一年一定的运动会来了，我们怀着必胜的心情，走进了操场，这些日子以来，我们辛辛苦苦做的准备终于用上了派场。

同学们按照比赛的顺序，静静地站在那里，等待着挑战的来临。

比赛开始了，只见四五班犹如长龙一般在绳索中穿来穿去，他们的脚步是那么敏捷，那么迅速，我心想：他们跳的可真好呀，我一定要超过他们!

眼看就要轮到我们班了，我紧张的心怦怦直跳，心里还不停地祈祷：千万别落，千万别落!

轮到我们班时，看见同学们一个接一个地跳过去了，我的心也平静多了。可到我的时候，不小心被绊了，浪费了些时间，我仿佛听见同学们责怪的声音，心里很过意不去，第二次跳的时候，终于没有绊倒，我深深地呼了一口气，心中的一块大石头落了地。

比赛结束了，我班得了第六名，我怀着失落的心情走回了家，在心中暗暗地下了决心：今后一定好好锻炼，吧冠军争夺回来!

**居家跳绳作文300字32**

在一个秋高气爽，凉风习习的星期天下午，妈妈带我去操场上练跳绳，我特别开心，一路蹦蹦跳跳的去了操场。

妈妈说：“你现在开始跳一分钟竞速跳吧。”我说：“好的我就来练一分钟竞速跳。”我双手握着绳头，一只脚踩住绳子中间 ， 双手用力提了提绳子，看到绳子长短合适，于是，我屏住呼吸，双眼目视前方，大臂自然垂下夹紧，小臂分开，带动手腕飞快地绕圈，双手匀速地摇着，脚跟微微踮起，脚尖轻轻地点着地面，就像小鸡啄米粒 ，只听见嗖！嗖！嗖！绳子飞快的抡起，跳着跳着，我的腿像灌了铅一样，跳不动了，胳膊也摇不动了，我满脸通红，汗流浃背，气喘吁吁，筋疲力尽……但是，我仍旧坚持着，我心想：“我一定要跳的“你跳的不错，一共180个，继续加油！”

练习完跳绳，我和妈妈回到家天已经黑了。虽然很累，但是我明白跳绳能锻炼身体，锻炼毅力，我决心我还要继续努力练习，争取参加明年的三跳运动会，获得名次，为班级争光。

**居家跳绳作文300字33**

一年一度，令人心潮澎湃的跳绳比赛终于拉开了帷幕。一吃过午饭，整个篮球场就人山人海。选手们有的在练跳绳，他们此起彼伏；有的摩拳擦掌，正做着最后的准备；还有的深呼吸着，保持珍贵的体力。

经过一段时间的等待，最激动人心的男子单跳比赛开始了。只见我们班一号种子选手林阳闪亮登场了，他从容不迫地走向篮球场，眼角微微一笑，绽放着自信。

裁判一声哨响，比赛正式开始。林阳风驰电掣地跳动起来，那速度犹如踩了风火轮一般。刚开始，林阳的速度远远超越了在场的所有人，“这速度，得冠只是时间问题。”我暗暗自喜着。渐渐地，渐渐地，他的体力开始不支了，慢了下来，他脸涨得通红，呼哧呼哧地喘着粗气，再这样下去，别说是冠军了，就连名次都还是个问题哩！我心急如焚，可别在关键时刻掉链子呀！“加油！努力！为了奖励卡！”“坚持就是胜利！”大家不约而同地呐喊着，他又像加了个马达似得飞快地跳起来。

最终，结果出来了，他得了第一名。我们班顿时成了欢乐的海洋，有的冲着他竖起了大拇指；有的给他一个大大的拥抱；还有的甚至和他“化敌为友”了。

这场比赛真是扣人心弦。

**居家跳绳作文300字34**

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！

**居家跳绳作文300字35**

我觉得最大的敌人是自己。为什么呢？因为上帝创造了人类，并赐予了他智慧，他拥有想象力、创造力。可上帝给他好时，同时也让他更加胆小懦弱，不敢往前踏一步。有人曾说过：“人生最大的敌人是自己，最大的困难是战胜自己。”这句话正好映证出了星期五的一件事：

那天，第一节课后是让人身心得到解放的大课间。我们全班人好像一只离线的箭，飞奔到了人山人海的操场上。我们班的人把绳子解开，慢慢地拉直了。随着老师的一声开始，绳子便缓慢地荡起来了。一秒，两秒，三秒，绳子由慢到快，就像在翻跟头。眼疾手快的男孩先陷入跳绳比赛，衣服飞起来也不顾遮挡。女孩子则脸色苍白，只打哆嗦，双脚微微颤抖。经老师一鼓励，才肯闭上眼睛，缩着脑袋，冲了上去。可不幸的是———她一不小心被跳绳绊住了。后面的女孩有些也好不到哪儿去，看到快轮到自己，便找借口扭头就跑，真是“枪头上的雀儿———吓破了胆”。她们失去的不仅是娱乐，还有勇气！“有知识的人不实践，等于一只蜜蜂不酿蜜”。她们跟这只蜜蜂差不多！

我们要学会战胜自己，让自己变得更加坚强、勇敢。

**居家跳绳作文300字36**

跳绳比赛快到了，一天，平平接到老师的通知，说下个星期3举行跳绳比赛，而且平平是运动员。平平非常高兴，因为他可以为班级争光。

在这几天，平平只要做完作业，就刻苦练习，心想：“我必须拿到前3名。”。终于到了比赛的那一天，在跳绳比赛的早晨，平平起得很早，穿戴整齐，就奔跑着来到了学校，他怀着必胜的信心走到了比赛场。

比赛开始了，在欢快的音乐中和同学的欢呼生中，平平用自己真正的本领轻松的完成了比赛。比赛成绩宣布了平平竟然得了第一名，有好多没有赢得比赛的同学正在争先恐后的问着平平，他们说：“平平你是怎样赢得比赛的？”平平回答到：“我每天都再练习，没有依赖父母也没有偷懒，才能得到这样的好成绩。”

又有一个同学们问他：“你跳绳的时候摔过跤吗？”平平回答到：“我跳绳的时候当然摔过跤了，还被绳子打到手臂和身上好多次呢！但是我还是勇敢的坚持下来，继续练习。”

所以同学们有付出，就有收获，你们一定要学平平哦！！！

**居家跳绳作文300字37**

今天下午最后一节课是跳绳比赛。我带着激动的心情来到操场，心想：我太紧张了，会不会跳的数量少于120个，这太可怕了。这样会让卢老师失望，会让妈妈失望，还会让爸爸失望!我一定要跳得多。比赛开始了我马上准备好，只听一声：“开始!”我们马上甩动绳子飞快地跳了起来，我正跳着跳着，突然绳子卡住了。我又马上重新跳了起来。不久，我觉得累了，速度明显慢了很多。

突然，一声铃响，时间到了。我马上停了下来。我看了看计数器，是123，我这才松了一口气，连声说：“好险，好险……”我对老师汇报了数字，又对卢老师说了一句话，就直接拿着自己的绳子走向教室。在回教室的路上，我的心情格外舒畅。天仿佛格外的蓝，阳光仿佛更加的灿烂。我忘不了这一天，忘不了这次开心的跳绳比赛。

**居家跳绳作文300字38**

今天我做了一名小记者，采访妈妈一些关于跳绳的问题。

我首先确认道：“妈妈，您会跳绳吗？”妈妈说：“当然会啦”。说完还附赠了我一个奇怪的眼神，仿佛我问了一个多么傻的问题。“咳咳”，我赶紧接着问道：“妈妈，那您一分钟能跳多少下？”妈妈想了想，说：“说到这，我可了不起了，一分钟最少能跳80下。”也许这话题引起了妈妈的兴趣，妈妈开始侃侃而谈：“跳绳可以锻炼身体，还可以减肥，而且跳绳还让能让人有好心情，跳着跳着，好像世界只剩下自己，什么也不用烦恼，整个人都特别兴奋。我会很多种跳绳的花样，比如单脚跳、双脚跳、双人跳，等等，这些我都很拿手，就像小雨摆尾那么简单。我在小学时参加过好几次学校组织的跳绳比赛，有一次还得了二等奖，直到现在我还记忆犹新，好像昨日才发生。可惜因为工作太忙，下班后还要做家务，都抽不出时间来跳绳了。估计现在一分钟连30下都跳不了，这在以前，根本想不到。”当我问到最后一个问题“跳绳是谁发明的”时，妈妈觉得很无语：“这问题也太古老了吧，哪里还能考证呢。”

原来跳绳那么有趣，在采访中我也爱上跳绳了。

**居家跳绳作文300字39**

为了我们的健康，学校组织了这次跳绳比赛。经过一个多月的练习，我们怀着兴奋的心情来到赛场。

首先上场的是四、五年级的大哥哥、大姐姐们。哨声一响，他们飞快地跳着，绳子打地发出“啪啪”的声音。哎！有个同学跳的那么慢，一会儿绳子被脚拌住停下了，一会儿又出别的差错了，我心里真替他着急。

下面该轮到我上场了，我心里非常紧张。开始跳了，我飞快地跳着，只听到绳子发出“呼呼”的声音，紧张的心情没有了。不知跳多少个，我几乎没劲了，可是我想一定要为班级争光，心里暗暗鼓励自己，不能落后，不能输，一定要跳好、跳完。

时间到了，我累的气喘嘘嘘，手脚发软，但我很高兴，因为我跳了198个，名列全班第二。

集体跳大绳比赛开始了，我们班同学个个摩拳擦掌，像小老虎一样接连二三跳过去。可是麻烦来了，我们班有三个同学不会跳，这关系到我们班的成绩，情急之下，我把他们给推了上去，还不错，王一将跳过关了，小宁和飞翔只好从绳子下面钻过去了，大家松了口气。

跳绳比赛结束了，我们班的集体跳大绳成绩最好。真希望这样的活动多举行几次，让我们更加快乐和健康！

**居家跳绳作文300字40**

这天，天气真好啊！小明写完作业就出去散步。小明看见小红连声说：“小红！小红！早上好啊。”小红也说：“小明！小明！早上好。”小明说：“小红我们一起玩跳绳吧。”小红说：“好啊！”小明先跳了，小红在旁边看着时间，五分钟到了，小红叫停下，小明停下来说：“我跳了100个，现在轮到你跳了啊。小红开始跳了，过了一会儿了，五分钟到了，小红跳了200个，小明说：“小红你真厉害啊！”小红听小明夸她，心里乐开了花！

小明说：“我们玩的差不多了，要回家了啊！天好像在变脸了。就在这时天空忽然刮起一阵大风，一下子下起了大雨。小明说：“小红我带雨伞了，我把伞给你用吧！小红说：”给我用了那你怎么办啊！还是我们俩个人一起回家，就这样小红和小明一起开开心心的回家啦！

**居家跳绳作文300字41**

一年一度的春季长绳比赛来了，操场上人声鼎沸，彩旗飘飘。你们觉得是哪个班会赢？肯定是我们班赢。真那么肯定？我看不一定哟！同学们七嘴八舌议论纷纷。

比赛开始了。首先，裁判向选手们讲解比赛规则；然后，一声令下：开始！两班的绳子都快速挥舞起来。瞧！对方班的同学身体向前弓着，眼睛紧紧地盯着长绳，瞄准时机，一个箭步，双手一挥，纵身一跳，他便开始在长绳中央舞蹈起来，顿时，观战台上发出整整齐齐的一个、二个、三个数数声。

接下来的，是我们班的长绳之王龙同学，只见他猫着腰，目光紧盯长绳，并随着长绳舞动的节奏，身子一前一后摇动起来，时机到，一个冲刺，跑到绳子中央，双脚起跳，绳子在他脚下划过了一道美丽的孤线，观众们看到了这副场景，都啧啧称赞，拍手叫好。龙同学刚才脸上的紧张神情早已跑到九霄云外了，现在他正笑眯眯的跟观众们打着招呼呢！

时间在一分一秒地流逝，两分钟很快就过去了，到了清算成绩时候了，我本以为我们跳得很差，出乎意料的是我们龙同学居然跳了237个，对方才跳167个，我们整整超过他们70个，我们赢了！

**居家跳绳作文300字42**

“叮铃铃……”下课铃声愉快地响了起来，同学们立刻像小鸟一样向操场上“飞去”。我拿着跳绳，和苗歆怡、耿玉琪一起跑到了操场上练习跳绳。

“预备……”苗歆怡说着口令，我和耿玉琪连忙把跳绳放在脚后，“开始！”苗歆怡说完口令，我们三个就飞快地跳了起来。

苗歆怡摇动着跳绳，圆胖的身子上下跳动着。她喘着粗气，越跳越慢，终于气喘吁吁地停了下来。

再来看看耿玉琪，她飞快地摇动着跳绳，轻盈地跳着，绳子像听话似的，总能从她脚下掠过。最后，她竟然一口气跳了一百多个！

我也轻快地摇着天蓝色的跳绳，轻轻地跳着，只听见绳子打在地上的“啪啪”声。绳子飞快地围绕着我，像一个蓝色的光圈。随着跳跃的颤动，我的小辫一颠一颠地，也伴随着我跳跃的节奏在蹦蹦跳跳地玩儿呢！

“叮铃铃……”上课的铃声急促地响起了，可我们还沉浸在欢声笑语中！十分钟过得太快了，真期待下节课间呀！

**居家跳绳作文300字43**

星期三早上，老师忽然宣布一周后要选三跳运动员。我激动极了，去年我和郭姝妤就一起合作一带一，打破了校记录，为班级争了光。今年，我也要像去年一样当上运动员，为班级争光。

第二天我一来到学校就开练习跳绳，今年的比赛项目增加了前挽花。我练习的就得更刻苦一些。一开始，进行计数跳的时候我跳的还行，可是，到了后面，一增加挽花我就不会跳了，感觉跳起来非常别扭。有一次，绳子把我的脚缠住了，差点摔一跤，真难啊！直到体育课上，老师讲了要领：挽花要挽的深一点，一个一个的挽，掌握好节奏。按照老师讲的要领，我开始慢慢地练习，刚开始还是不熟练，跳一下就拌一次绳，而且绳子还经常会把我的胳膊、后背抽得伤痕累累、钻心的疼。有好几次我都筋疲力尽，想放弃不跳了，但是看到同学们一个一个都在努力，我也鼓起勇气，坚持每天练习。在经过了半个月的练习以后，我终于能够比较连贯的跳前挽花了。

现在，我跳的速度还是比较慢，而且时不时的还会拌绳。我一定要咬紧牙关，进行持之以恒地练习，争取在不拌绳的基础上，加快速度。争取当上了三跳运动员，在运动会上取得好的成绩，为班级争光。

**居家跳绳作文300字44**

时间过得好快。跳绳对我来说，绝对不再是难事了。大概从十月底起，晚上断断续续地和妈妈一起跳跳绳，有跳单绳，也有和老妈合跳的。那段时间有牢骚但更多的是收获。

一开始时，我非常搓，每次只能跳一个。而且边跳还边发牢骚，“这根破绳。”。谁让老妈在旁边跳得那么快呢？！

慢慢地我能跳2个了，4个了。我清楚地记得圣诞老人来得那个晚上，我第一次跳了5个，当时得到了妈妈的礼物————额头上一个有力的亲吻。

12月中旬时，最多一次我能跳19个 ，额头都被老妈亲肿了。呵呵。好开心！

一月中旬，我一分钟竟然能跳70多个了。目前我最好的成绩是91个，我的进步是不是挺快的？妈妈说我跳绳的样子跟她特别像，跳绳的潜力无限大！

原来事情都很简单的，只要坚持就能成功！只不过开始时，我把它们想得难了。

**居家跳绳作文300字45**

“叮铃铃，叮铃铃”随着悦耳的上课铃声，一个不同寻常的日子开始了，它之所以不同寻常，是因为今天我们学校要举行期盼已久的跳绳、踢毽子比赛了，其中还包括五、六年级参加的跳大绳比赛。为了这个比赛，我们班专业队员可是已经训练了将近三个月了。

下午我早早地就来到了学校，只见有许多同学都已经在练习了，我也不甘示弱地拿起跳绳和毽子练了起来。

“五。二班集合！”一声口令声在我耳边响起，不用看就知道那是我们的代理班主任范老师，只听范老师接着说道：“五。二班入场！”难道我们班是第一个比赛，我的心不禁怦怦直跳！入了场，才知道原来不是让我们比赛，而是让我们当小裁判，虚惊一场！

该我们五年级上场了，只听一声号声，比赛开始了！我争分夺秒地踢起了毽子，一分钟结束的时候，六年级的姐姐告诉我我踢了57个，这可是我的最好成绩，我非常高兴！

转眼又到了我们五年级跳大绳比赛的时间了，只见我们班的队员们一个接一个地钻进绳中，偶尔有一次断了，失误的人马上会退下，下一个队员紧跟着上来，经过队员的努力，我们班取得了小组第一名的好成绩，真是功夫不负有心人，一分耕耘，一分收获！我为我们五。二班骄傲！

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