# 四年级学跳绳作文400字左右5篇

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-01-10

*>跳绳不但可以锻炼身体，增强弹跳力，还可以增强节奏感。我以前只会普通的跳绳，后来通过刻苦的练习，我现在跳绳又快又好，还会花样跳。在这里给大家分享四年级学跳绳作文400字左右5篇，方便大家学习，快来看看吧！1.四年级学跳绳作文400字左右 篇...*

>跳绳不但可以锻炼身体，增强弹跳力，还可以增强节奏感。我以前只会普通的跳绳，后来通过刻苦的练习，我现在跳绳又快又好，还会花样跳。在这里给大家分享四年级学跳绳作文400字左右5篇，方便大家学习，快来看看吧！

**1.四年级学跳绳作文400字左右 篇一**

　　今天，我们班将举行精彩的跳绳比赛，但是我却死气沉沉的。

　　因为，我最多只能跳5个。到了教室，老师告诉我们除了想参加比赛的，其他人做记录员。这时，我的脸色才好转了。

　　到了比赛现场，参赛选手们个个精神抖擞，我想这次参赛选手的成绩肯定都很好。可惜的是我的水平太差，无缘参加这次比赛。

　　开始老师分组了，我负责的一男一女分别是韩晨阳、王蕊。

　　哎!我的运气真不好啊!如果分到缪锐就好了，那样我就可以看到自称无敌的缪锐跳得怎样了。诶，老天不长眼啊!不过能看到这么多人精彩的比赛，我也算走运了。

　　开始比赛了，老师倒数“三、二、一，开始。”只听“刷、刷、刷……”选手们飞快地甩起跳绳，只能看到选手们和他们上下挥动的手，跳绳变成了一条条彩影。

　　我一边听着这整齐的刷刷声，一边数这我负责的选手，身体还不住地跳着，这是我鼓励选手的方法。我知道选手们都很努力。

　　比赛结束了，讲台前全是人，他们都在登记比赛情况。回到座位上，我看到黑板上全是一、二百分。啊!我们班跳得真好啊!

　　我一定要学会跳绳，为我们班作一份贡献，为我们班创造辉煌!

**2.四年级学跳绳作文400字左右 篇二**

　　我喜欢跳绳，一根细细的跳绳能变化出很多样式，能给我带来许多快乐。

　　开始学跳绳的时候，我只能一个一个断开来蹦。跳的很慢，还总是跳一或两个就断了，手和脚很不协调，经常是脚和手不在一个动作上，绳子已经甩过来了可脚还没有离地跳起来。总是跳不好，我就开始没信心和耐心了，不想再学习跳绳了。妈妈看到了我的急躁，对我说：“做什么事情都不能急躁，都要有耐心和有恒心。遇到困难就放弃，是永远学不到真本领的，要学会坚持。只有坚持不懈地努力才能够成功！”

　　在妈妈的鼓励下，我又开始了一次又一次的练习。我按照分解动作来进行练习，我先把脚跳过去，再把手里的绳跟着摇过来。熟练掌握了动作要领后，慢慢地我加快了摇绳的速度，即使我不小心中间有跳错断开的，我也不放弃。就这样，我一次次的练习，慢慢的加快速度，我终于学会了跳绳，掌握了基本的技巧要领。我自己开心极了。

　　通过学习和练习跳绳，我明白了：做事就要有耐心，有恒心，只要坚持就能取得最后的胜利！

**3.四年级学跳绳作文400字左右 篇三**

　　五岁的时候，妈妈告诉我，她要教我学跳绳。听到这个消息，我一蹦三尺高，小的时候看到妈妈跳得那么轻盈，那么快，我不由得羡慕起来。刚开始跳的时候，绳子总是和我作对，每一次甩绳，都把我打得鼻青脸肿的，妈妈看了看我说：：“你先把跳绳放到腿的后面，两只手拿着跳绳的两边，接着把绳抡到身子的前面，等跳绳快要抡到脚尖的时候，你赶紧跳起来，然后继续把跳绳像我刚才说的那样继续跳，你就可以跳得很好了”。我一步一步的慢慢来，跳是跳出来，可跳出来的样子不象跳绳。妈妈说：跳绳就是这么跳的，要想跳得有模有样，就得加快速度”。我每天都下去练，终于功夫不负有心人。有次我试着加快速度，结果跳得还很好。我心里想，我终于学会跳绳了。结果一不小心，又给绳子打得鼻青脸肿的。

　　我现在不光可以跳得很快，还可以跳花样啦。上次运动会我参加一分钟跳短绳比赛，我跳了104个，最近我在练习跳花样，反跳我可以连续跳50个，交叉跳我可以一个正的一个交叉的。

　　通过跳绳，我认识到：只要肯努力，一定会成功!

**4.四年级学跳绳作文400字左右 篇四**

　　今天体活，我们进行了跳绳运动。我给大家摇绳，许多同学的千姿百态，我都铭记在心。

　　胆小的同学

　　在跳绳中胆小的同学不少，多数是些小个子。跳绳时，她们的身体一起一伏，在数着节奏，琢磨着该哪个时候进。那跃跃欲试的劲头，渴望能与前面的同学接上。有一个女生，真是心有余而力不足，她在小学时可能就对跳绳有阴影。大家都给她鼓劲说：“加油!你没问题的!”。在加油声里，她进行着一系列的心理斗争后。终于一狠心，往前迈几步，找准时机，“嘿!”的一声后，她腾空而起，平稳地站在地上，跑回队尾。

　　一个都不断的同学

　　这类同学正好与胆小的形成对比，他们人数也不少。例如杨鼎基，别人跳绳时，他早就在数节奏，上一个人刚刚跳过去，他就马不停蹄跟上，手往上一伸，腿一蹬，就过去了。周边的同学也目瞪口呆，好像心中在想：为什么他能连跳不断呢?而且还能这么轻松的过去呢?

　　运动场上同学们的表现很精彩，正等待着同学们善于观察的眼睛去发现了!

**5.四年级学跳绳作文400字左右 篇五**

　　星期六下午，我和妈妈拿着绳子和饮料到地下停车场练跳绳。

　　一到地下停车场，我们就把饮料放到一边，这样渴的时候就能喝点解渴了，然后我们就开始练习了。

　　首先，妈妈说：\"先把绳子甩到地上，然后跨过去，再甩到地面，然后再跨过去，然后就越来越快，越来越快，就能连贯起来了.......\"等妈妈还没说完，我就迫不及待地试了一下，可是没想到，我虽然跨过去了，可就是连贯不起来，妈妈见了说：”那是因为你蹦的太高了！\"我又试了一次，妈妈又说：”还是太高了“，这样我又试了好几次，就是连贯不起来，妈妈见状忍不住”扑哧“一声笑起来了，我疑惑不解，问：”老妈你是什么意思啊？“妈妈哈哈大笑地说：”你蹦那么高不累么？“我二话没说，红着脸低下了头。

　　妈妈看出了我的心思，温柔地对我说：”没事的，没有谁不是经过努力就学会做任何事的，只要多练习，熟能生巧，总会学会的。待会儿练了一会就上来，我先回家了。“我点了点头，妈妈说完就上楼回家了。

　　我按照妈妈说的话蹦的低点儿，果然，我能连贯着跳两三个了，我离成功又近了一步，虽然还不是很连贯，但比起没练之前，已经很好了，我相信，经过我常练习，多练习，我一定能学会的。

　　真是一个快乐的星期六下午啊！

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