# 我的拿手好戏一一跳绳作文500字(必备4篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-21

*我的拿手好戏一一跳绳作文500字1“啪啪啪……。”教室走廊外，随着一根绳子甩上甩下，一个身影，也跟着忽上忽下地跳着，看不见绳子在空中摇摆，只能听见绳子打在地上，和挥过风中时飞速的声音。那是谁？跳绳怎么这么快？咦？还会各种花样呢！哈哈，那就是...*

**我的拿手好戏一一跳绳作文500字1**

“啪啪啪……。”

教室走廊外，随着一根绳子甩上甩下，一个身影，也跟着忽上忽下地跳着，看不见绳子在空中摇摆，只能听见绳子打在地上，和挥过风中时飞速的声音。那是谁？跳绳怎么这么快？咦？还会各种花样呢！哈哈，那就是我。我的绝活儿——就是跳绳。

我6岁时学会跳绳，8岁时学会了双跳，11岁时学会了交叉跳，反双跳，12岁就学会了双人双跳，真可谓是跳绳小能手呢！

这一天，天气晴朗，太阳当空照，鸟儿也欢快地唱着歌。我正在教室走廊处跳着绳，突然，郭同学走了过来，要和我比双跳。并扬言说，我这个小点儿绝对跳不过他。也是，郭同学个高，腿长，力气又比我大。不过，我可不会没比就怂。于是，我准备好了接受挑战。并对他说：“别说大话了，谁一次性跳的多可不一定哦！”随着曹同学一声“开始”我俩都甩起了绳子。“加油！”“快点儿！别停！”“加油啊！”听着同学们的加油声，我们都更来劲了。

刚开始，势均力敌，不分上下。我不禁有些暗暗着急：”怎么办？我们这样恐怕难分怕仲！他体力又比我好，再这样下去，我恐怕难以胜出啊！不行，必须再加快速度。”于是，我更加用力地甩起了绳子，希望能把郭同学甩在后面。突然，我的节奏有些跟不上拍了。我紧皱着眉头，调整好姿态，才没有断掉。“唉——”，只听到周围一声叹息，原来是郭同学的绳子断了。我赶紧抓住这个时机，加快了速度。“庄景贻，加油！”“加油呀！你已经跳到郭佳宇的两倍了。”听着同学们此起彼伏的加油声，我更加来劲了。终于，我感觉体力不支了，但我还是坚持的跳了几个，才罢休。

“郭佳宇，13个”“庄景贻，42个”“哇，庄景贻，你一次性能跳42个双跳呐！好厉害呀！”曹睿羡慕地说。“谢谢你，曹睿，过奖了”我不好意思的笑着回答她。郭佳宇也表示输地心服口服。接着，我又跳了其他的一些花样跳绳，一直观战的施老师也不禁竖起了大拇指。

瞧！这就是我的拿手好戏——跳绳。跳绳不仅锻炼了我的体能，还释放了我的心情。让我获得了成功的快乐。每当我累了烦了的时候，我都会像练习跳绳一样的鼓励自己坚持下去。人的一生，就是不断战胜自己的过程，就像跳绳，还有很多有待提高加强的地方，我会一直努力的！

**我的拿手好戏一一跳绳作文500字2**

“百六十行，行行出状元”。一说起我的拿手好戏，那必是跳绳了。

第一次接触跳绳，都是我的奶奶引起的。听说她小时候跳绳可是全镇第一！我不信，并让她展示给我看。没想到“啪啪”打脸，竟然还是真的。绳子在她的甩动下，像一道道光圈。我十分佩服，并让奶奶教我跳绳。奶奶满口答应了。

我先是自己试一试，结果刚一甩绳，就直接打到屁股，疼得我嗷嗷直叫。奶奶跑上前，给我做了个示范。她先是调整我的姿势，再将绳子调整到合适的长度，然后一甩，脚一跳，一个就跳完了。我佩服不已，没想到这么简单。我一把接过绳子，跟着奶奶的示范做起来，真的挑了一个。就这样，我与跳绳接下了深厚的感情。

每次下课我就拿起跳绳到操场上去跳。随着日复一日的练习，我的跳绳技术也是越来越高了，能跳出各种花样来，最高能达到100个了。

我因为跳绳技术越来越熟练，也开始得意洋洋了。同学们不服气，就叫出了高手，来跟我比试。我一点也不胆怯，而是神气地说：“放马过来吧，我不怕你，有本事就来吧。”对手毫不留情地拿过跳绳，立马飞跳起来，这速度让人感到惊奇。我心里有些发颤，看来是小瞧他了，但没办法，只能硬着头皮拼上去。我故作轻松地说：“就你？我跳的比你更多呢！”

说来就来，我接过跳绳调整好姿势，一切准备完毕，深吸了一口气，立马奋力的甩起绳子来。结果刚跳了几个，就停了。我有些惊慌失措。再看看那些小伙伴，笑得嘴巴都能塞下一个鸡蛋，笑的声音能传到十万八千里之外。

“不会吧，这就没了，还来比赛？”

“还能得意扬扬吹牛，也不提前打个草稿吗？”

“垃圾，差劲！”

我的脸涨得通红，努力分析刚才的错误。跳绳长度没调好？不可能啊！力气用大了？刚刚好啊！难道是裤腿绊倒了绳子？

我顾不得他们的嘲讽，把裤腿卷了起来，认真练习了一会儿，接着再次来到他们身边，说：“刚刚嘛，只是简单的试一下，热热身，接下来的好戏才刚刚开始。”

双手拿起绳子向前摇去，双脚并拢，飞快地跳过绳子，直立着身子，目不转睛的直视前方。我努力把握好位置角度，力度，便迅速跳了起来。我一会儿双脚跳，一会儿双\_换跳。一分钟下来，竟然跳到了我有史以来的最高纪录，213个。

成功了！我坐在地上大口的喘着气。小伙伴们也“变了个脸”，投来了羡慕的目光。

看，这就是我的拿手好戏——跳绳。如果你也想挑战，那放马过来吧！

**我的拿手好戏一一跳绳作文500字3**

“鸡王”曾说：“他爱唱、跳、Rap、打篮球”。而我和他不一样，我是不喜欢唱、跳、Rap的。只喜欢跳绳。

一开始，我的跳绳技术并不突出，屡次败给了我们的“现役跳绳选手”，我心有不甘，下定决心一定要打败并超越他。所以，经过我夜以继日地不断练习，我终于练就了这跳绳看不见脚影的绝世神功。

记得在一次测试当中，我与我的对手在老师的哨声中同时起步，我的手慢慢加快了速度，绳子也甩的比之前要快了，周围的落叶被我甩绳子的速度之快产生的风吹了起来。30秒过去了，我还是坚持着并没有踩绳子的失误。而我的对手已经渐渐放慢了速度。那他可是我们班跳绳最厉害的能人啊！今天却落后于我，我心里美滋滋的，脸上不禁的露出得意的表情，这阵仗大得从未在我们这高手云集的地方发生过。在打篮球的，跑步的同学们纷纷跑过来围观，嘴里不禁地吐出络绎不绝的赞叹。

结果可想而知，我打败了我的对手。我用1分钟150个的记录赢得了胜利的头衔。但在另一场跳绳的友谊比赛上，发生了一件趣事。当时，我信心满满的在和同学“打赌”说：“我要是1分钟内跳不了155个，我就学小狗叫”。同学听了我这赌局，就斩钉截铁地答应了下来。

在同学的法令下，我极速跳了起来，我眼睛直勾勾的盯着前方，就像一个神仙正以800米每秒的速度进行着，几乎每一秒我都无不认真。很快赌约进展到了白热化状态，我甩着的跳绳在我不知不觉中给我围上了一层透明的保护膜。时间一分一秒地过去了，而我并没有一点的失误，就在最后10秒的时候，我被自己的跳绳捆住了，我急忙解绳子，可当我解完绳子后，时间已经到了，我只跳了132个，到最后，还是我输了。我欣然的接受了学小狗叫这无理的请求，大家都哈哈大笑了。

人终究不能太骄傲，要报有虚心的心态，不然总有一天会失误的。

**我的拿手好戏一一跳绳作文500字4**

我不像孙悟空那样有七十二变，但是我也有自己最拿手的好戏——跳绳。

说到跳绳，我练习它起初是为了长个儿，所以不管是“吹面不寒杨柳风”的春天，还是“疑似火炉落人间”的夏天，或是“秋风萧瑟，棉袄穿起”的秋天，甚至有时暖和一点的冬天都能看见小区中蹦蹦跳跳，为跳绳累得满头大汗的我。久而久之，跳绳就成了我的拿手好戏。

跳绳这个本领我已经练到炉火纯青的地步，一分钟100个以上不在话下，我也经常向同学们炫耀，这也成了我最得意的资本。

那天体育课上，体育老师让我们练习跳绳。听到这一消息，我在操场中间大跳特跳起来，心想：这可是我的拿手好戏，是我展现技术的最佳时机！立刻吸引了一圈黑脑袋转头看我。到我跳时，只见我手起绳落，双脚点地，又跳起，如蜻蜓点水一般，轻盈、灵巧。双腿跳，单腿跳，花样跳，每一个动作都显现着我熟练的功底，我得意极了。

一分钟很快过去了，我的成绩很好——146个，这是我最好的成绩。我喘着粗气，笑容满面，把得意写在了脸上。人群中也传来了赞扬声，“好厉害呀，我都跳不了这么多。”“146个耶！”听着赞扬声，我的好胜心占据内心，又拿起了跳绳，全然忘记了“见好就收”。

“呼……”我发出了阵阵喘气声。刚才跳的146个绳已经让我气喘吁吁，再一次跳，明显跳绳的速度慢了下来，这一分钟和上一分钟一点儿也不一样，虽然只有一分钟，我觉得好像过了一个小时。煎熬的一分钟可算过去了，我看了一下成绩——51个！这可让我丢尽了脸，听着周围人的议论声，我尴尬极了。

唉，跳绳虽然是我拿手好戏，但也有演砸的时候。

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