# 我参加了跳绳作文600字(45篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-06-04

*我参加了跳绳作文600字1周四下午第三节课，四年级段举行了一场激烈的跳绳比赛。同学们拿着自己带的绳子，排着整齐的队伍来到操场上，只见裁判员和数数的哥哥姐姐已经在等待了。比赛即将开始，同学们有的跃跃欲试，兴冲冲地等待比赛；有的拿起绳子试跳，生...*

**我参加了跳绳作文600字1**

周四下午第三节课，四年级段举行了一场激烈的跳绳比赛。同学们拿着自己带的绳子，排着整齐的队伍来到操场上，只见裁判员和数数的哥哥姐姐已经在等待了。

比赛即将开始，同学们有的跃跃欲试，兴冲冲地等待比赛；有的拿起绳子试跳，生怕自己选不上；还有的大口大口地喘气，使自己平静下来。在口哨声中，四（1）班先开始。四（1）班的同学们，一些小巧玲珑的飞快地跳着，“一个，二个，三个.....一百个”，一口气跳下来；一些同学慢吞吞地跳着，直到绳子甩到前面了才跳过去，结果只跳了二十几个。你瞧，数数的哥哥姐姐们，脸憋得通红通红，眼睛目不转睛地盯着绳子，怕自己一不留神数错。

时间一分一分过去了，快轮到我们班了，张老师再三叮嘱我们要沉着不要紧张。我心里想：不要紧张，或许胜利就在一瞬间产生。我们拿着绳子做准备，只听哨声一响，我如同一只灵巧的燕子轻盈地跳着，绳子像一道弧形的白线从脚下飞快地穿过，两个脚尖有弹性地一起一落。慢慢地，我的脚不听使唤了，感到力不从心。在一声声的助威声中，我又有了力量，嘴里默念着：坚持就是胜利！坚持就是胜利！于是，我闭着眼睛，咬紧牙关，使劲地甩着绳子，绳子仍快速地从头顶上飞过。“一百五十，一百五十一，一百五十二......”一百五十三个，比赛在哨声下结束了。同学们个个气喘吁吁，有气无力。

周一晨会上，金老师宣布：“跳绳比赛第一名四（6）班....”报到我们班时，全班同学屏住呼吸，顿时空气好像凝固了似的。“四（4）班第四名！”同学们大声欢呼起来，张老师也笑了。我相信我们班胜不骄，败不馁，虽然没有得第一名，但是友谊第一，比赛第二。这场精彩的比赛将永远铭记在我心中。

**我参加了跳绳作文600字2**

“耶！”“我赢喽！”“唉，真可惜！”一个宁静的傍晚，孩子们的叫声打破了花园里的宁静，究竟是怎么回事？原来，我们举行了一场跳绳比赛。

第一场是缪尚言，林于惠和蔡沁桢比赛，我帮林于惠计数。只见缪尚言摩拳擦掌，林于惠跃跃欲试，蔡沁桢也是斗志昂扬，大家都准备“迎战”。只听老师一声令下，第一场比赛逐渐拉开了序幕：她们三个人你追我赶，竞争很激烈，最后缪尚言一分钟108下战胜了对手，很幸运地拿下第一场比赛。

第二场是我，施宇博，李法艺比跳绳。忽然，一个清亮的声音叫住了我：“老兄，加油！”我点点头，心里虽然充满了希望，但是紧张的心情却是“十五个水桶打水-七上八下”。比赛开始了，我将手中的绳子飞快地甩着，手中的绳子像“金蛇狂舞”，发出“呼呼”的声音。不一会儿，我就从众人中脱颖而出，得了小组第一名。

第三场，我一直喊：“加油，陈牧远加油！”陈牧远果然不负众望，得了小组第一名。我用低沉的声音说：“兄弟，你真行！”。一会儿，就到我们决战的时候了，陈牧远却沉默不语。

总决赛开始了！缪尚言手忙脚乱，再看看陈牧远，他像一只猴子上蹿下跳，我却手脚配合得天衣无缝，看得蒋泽慷眼花缭乱。我的心紧张得快要蹦出来了，但我还是以迅雷不及掩耳之势赢了这场跳绳比赛。

最激动人心的时刻到了，只见老师喊：“林弘道，一分钟160下，第一名！”“耶！”我欢呼雀跃，激动得说不出话来。

这个寂静的夜晚，高空里的月亮正在看着同学们热热闹闹地进行这场有趣的跳绳比赛！

**我参加了跳绳作文600字3**

上体育课，罗老师让我们分组跳长绳。我们几个人把绳子拿过来，两人甩绳，其他人跳。只听到“啪啪啪”的声音，大家一个个鱼贯而入，像飞鹰一样，非常麻溜地过去了。可是每次轮到我，都会卡住，因为我刚好最近腿有点伤到，跳得太慢。我的速度让整个组“蒙了羞”，整个小组就都慢了。他们都对我捏着鼻子毫不犹豫地把我赶出去了！

我又生气又伤心，连忙苦苦哀求他们：“不是我跳得慢，是我的腿前几天被长绳甩痛过，有点受伤，所以我跑不快……”可他们谁都不听我的解释，也没有人同情我。郑小寒还雪上加霜，眉头皱成了“川”字，咬牙切齿地对我说：“你好烦啊！”我听了，气得汗毛和头发都竖起来了，恨不得揍他一顿，心里想：你才烦呢！我生气地走到边上，打算先歇一会儿，严而孝还火上浇油，又补了一句：“瞧，没了你，我们就快多了！”

是可忍孰不可忍！我忍住眼泪，一转头，去找救兵——罗老师。我委屈地对罗老师说：“罗老师，我们小组的人把我抛弃了！他们嫌我跳得慢……把我轰走了……”罗老师拉着我的手来到我的战队询问真相。郑小寒来了个一百八十度大转弯：“是他自己出去的！”其他人都一声不吭了。只有全恩灿说了句公道话：“是一些人把他赶出去的！”罗老师严厉地批评了他们，又转过去和其他同学说：“不能抛弃你们的队友！这是集体活动！队友跳得不快，应该多多鼓励！”

大家听了罗老师的话，又认认真真地一起跳了。“啪啪啪”甩绳的声音又响了起来，就像此时我心中飞出的一首乐曲。

**我参加了跳绳作文600字4**

星期五下午三时整，在学校操场上举行了跳绳比赛。第一个上场的是男同学，他们以个个精神抖擞，表情有一点点喜悦，看来他们一点一点也不紧张。先看是，男生在活动腿、脚，在赛场上要好好发挥一样。

“五四三二一，裁判说，开始”。男同学跳得很慢，但很有节奏感，两个悠绳的嘴里小声的喊着“一、二、一、二”我的心不由得颤抖起来，他们跳得这么慢，时间不够用怎么办。“三二一，停”。完了，这下可完了，时间没有了。“哦，我们跳了69个，我们太棒了！听见了男同学喜悦兴奋夫人喊叫声。我欢呼起来。

“女生上场”。我要比赛了，我是参赛者，心情自然很紧张。看了男同学的表现，心变得自信了。“比赛开始”。我的\'腿一直在抖动，不一会我听见了喊叫声“五一班加油！王艺璇加油！”我对自己更有信心了，我不能辜负同学们、教师对我的信心。我一定要加油！再加油！

不一会，比赛结束了，我们听见了我们的成绩，男生第二名，女生第三名。虽然女生没有比男生分数高，但我想，我们已经尽力了。我看见了同学们相互击掌，相互拥抱，高声欢呼“我们胜利了！我们的努力没有白费！”对，有了同学的鼓励，教师的支持，我才有今日辉煌的一面，我们的胜利是离不看开何一个人的。

通过这次跳绳比赛，我懂得了：同心协力，往往创造出美好的事情！

**我参加了跳绳作文600字5**

在我成长的过程中，曾经发生了许多令我难忘的事情，学习跳绳就是其中之一。记得上一年级的时候，每到周末，我都能看到哥哥姐姐们在小区里跳绳，他们有的在比赛跳绳，有的在做花式跳绳，感觉十分快乐。于是，小小年纪的我就暗暗下定决心也要学会跳绳。

二年级假期的一个风和日丽的下午，机会终于来了，在我不停地强烈要求下，妈妈答应教我跳绳。但是，令我没想到的是，看似简单的普通跳绳居然并不像想象的那么容易。首先，妈妈简单地做了个示范，然后我双手拿好跳绳，摆出了一个漂亮的起跳姿势，挥动跳绳，奋力一跳，腿却被绳子绊住了。如此反复多次，竟然一次都没有成功，狼狈极了！这时，妈妈走了过来，给我反复讲解了动作要领，分析了失败的原因，让我从沮丧中恢复了一点信心。于是，我打起精神，反复练习，终于可以很熟练地完成普通跳绳了。“1，2，3，……100”听着妈妈在旁边惊喜地喊出这一串数字的时候，我的心就像喝了蜜一样甜。

接下来就是学习跑步跳绳。我一边挥舞着绳子，一边快速地向前跑，可是没想到这跳绳偏偏就是不听我的话，导致我还没跑上几步就被这可恶的绳子给绊倒了。连续几次，还是同样的结果。我不由地叹了口气。这时，妈妈告诉我一个窍门：“孩子，学习任何一项运动都有一个过程，绝对不能操之过急，你要冷静下来，注意力高度集中，脚要快点跳起来，找准节拍，不然就会像刚才那样被绳子绊倒。”果然，我认真地按要求去做，终于成功了，满头大汗的我高兴地跳了起来。就这样，经过一个多月的反复练习，我已经能够比较熟练地跳绳了。

通过学习跳绳，我明白了一个道理：要想学好一项运动，仅有良好的愿望是远远不够的，还需要不断的勤学苦练，多动脑筋，才能不断成长，从而达到自己的目标。

**我参加了跳绳作文600字6**

跳绳是我最喜爱的运动，因为它不仅能锻炼我的身体，更能让我收获许许多多的快乐和启发！

又到了体育课了，因为有部分同学要训练，所以体育老师让我们自由活动。我选择了跳绳，让小赵同学来帮我计时。我摆好姿势，做着深呼吸。当小赵同学一声令下——“开始”，我迅速甩动手中的绳子，跳了起来。我双手不停地动着，眼睛紧紧盯着前方，双脚飞快地抬起，落下，抬起，落下……脑子里只有一个念头：跳快一点，再快一点，让同学们瞧瞧我有多威风。

随着时间一点点地过去，随着“啪”“啪”声在我耳边响起，随着双手不停地摇摆，很快，我跳到了七十二，七十三，七十四……随着时间的推移，我的双脚开始不听使唤，双手也不由自主地慢了下来，整个人像拖着巨石一样，身体异常沉重，人也像个提线木偶似的，毫无生气地上下蹦着。真累啊！干嘛要跳得这么快呢？可我又转念一想：既然我选择了跳绳，既然我现在还能继续，那我就得坚持下去！这也是考验我的机会呀！就在这个念头的驱动下，我憋着最后一口气，强行给自己打上鸡血，双手再次快速甩了起来，双腿也有节奏地跟着跳跃着。很快，小赵同学又一声口令：“停！”他高兴地冲到我面前说：“不错！120个！”“不会吧？居然120个！”我惊呆了，简直不敢相信自己的耳朵。当我缓过神来时，我高兴得在体育馆里跑来跑去，平静的湖面激起了欢乐的浪花，我的心情又欢腾了起来。

跳绳是我的好朋友，它可以给我带来许多光明和快乐，让我明白了坚持的可贵，让我的生活丰富多彩。

**我参加了跳绳作文600字7**

今天下午，学校将要举行一场跳长绳比赛。天空一碧如洗，几朵白云在天空中缓缓地飘动着，我们甭提有多开心啦！

上课铃一响，同学们再也按捺不住激动的心情，欢呼雀跃的声音快要把房顶给掀翻了，我们就像一群快活的小鸟飞奔到了操场上。

来到操场后，同学们迅速地排好队，长长的绳子很有节奏地甩动着，跳绳的同学们个个都已经蓄势待发，真是“八仙过海各显神通”。有的同学身轻如燕，长绳甩到脚下，身子就像弹簧一样轻轻地一跃，轻轻松松地跳了过去；有的同学不太会跳，只见一个同学把帽子戴上，低着头像一台“装甲车”似地冲了过去；还有的同学脚还没有跳起来就已经被绊倒了；终于轮到我跳了，我紧张而又激动，飞速地冲到绳子中间，用了全身的力气把脚高高地抬起，没想到，由于我太兴奋，冲过去的速度太快，脚刚要抬起，长绳就从我背后打来，打在我的后背上停住了，我的第一跳就这么失败而告终，我扫兴地又重新排队站在后面慢慢地等待。

我站在队伍里仔细观察着别的同学，找到规律和技巧，要等待时机，不要着急行动，我发现了一个有趣的规律：从长绳旁边跳的同学，个个都是一帆风顺的，而另一些同学从绳子中间跳起的，结果个个失败。根据这个规律，轮到我跳的时候，我把身子躲在旁边，看见长绳甩到最高端时，我“噌”的一声，像只小燕子一样钻进了绳子里，当绳子甩到我脚下时，我又轻轻地一跳，就这样，我如鱼得水一样轻松地随着长绳地摆动跳着，“一个，二个，三个”

操场上不断地传来同学们阵阵的欢笑声，我们玩得真开心啊！

**我参加了跳绳作文600字8**

在一个阳光明媚的星期天，呐喊声、欢笑声穿透了冷凝的空气，打破了深秋以来郡王府广场一直保持的宁静，一串串欢乐的音符飘散在这广阔的天地间，嗨的不亦乐乎！他们是在干什么呢？

原来有一个班在举行跳绳比赛呢！比赛马上开始了，只见双方各派出俩名队员，他们握紧绳子的两端，放在脚后，把绳子绷得直直的，屏住呼吸，全神贯注，像战士在等待冲锋的号令。数数的同学也不闲着，他们立正站好，眼睛直勾勾地盯着跳绳队员的脚。大家屏息凝神，等待着两位老师的号令。

突然，老师一声令下，双方队员开始跳了，他们的脚好像蜻蜓点水一般的跳动着。此时全场鸦雀无声，只见绳子在飞快地摇动着，只留下“刷刷”的绳子抽打空气的声响。

女生队明显地感觉有些力不从心了，跳绳的速度已经有了明显的下降。男生队的也慢慢开始变得有些吃力了，看上去腿像灌了铅似的沉重，速度明显在下降。比赛已经发展到了僵持阶段。只有我队的倪子扬同学气息不乱，双脚富有节奏的一上一下，如一只灵巧的燕子踩在琴键上奏出和谐的旋律。双脚与跳绳犹如一体，合二为一，自然运动，豪不冲突，令人赞叹不已！

最终比赛由我队的倪子扬同学以优异的成绩成为擂主，让我队赢得了胜利。

这次比赛让我真正领悟到了：只有坚持才能战胜自我！

**我参加了跳绳作文600字9**

我经常听妈妈说起她们小时候跳大绳的乐趣，最近学校经常有同学在课间跳大绳，我也觉得跳大绳很有趣，想学一学。

一天放学，我看见许多同学都在跳大绳，很想去试一试，于是就过去排了队。我站在队伍里，看前面的同学跳得很好，还以为跳大绳简单。没想到轮到我时，我不知怎么又不敢跳了。我想跳进去，但两条腿好像被钉子钉住了，就是不敢进。同学们都在旁边喊加油，我的腿却怎么也抬不起来。最后我还是闭上眼睛硬着头皮钻了进去，我很怕被绳子打上，一直缩着脑袋，弯着腰，还差点被绳子绊倒，最后跌跌撞撞地走了出去。

从那以后，我常常在课间练习跳大绳，渐渐地我敢钻进去了。可是不知为什么，我老是被绳子绊住，我还以为是同学故意绊我，很生气，决定回家练习跳大绳。

可是，尽管是爸爸妈妈摇绳，我还是会被绊住。有一次，我忍不住大声喊：“烦死了！什么破玩意儿，每次都把我绊住！我以后再也不跳了！”说完，就生气地走了。

第二天，我又看到一些同学跳大绳，看到他们跳得又快又好，我非常羡慕，忽然又想到：“别人都能做到的事难道我就做不到吗？如果我继续练，说不定能学会。”于是那天放学后，我又去练习跳大绳，还问爸爸妈妈为什么我会被绳子绊住。妈妈告诉我，跑进去时要往中间跳，绳子甩过来时中间是最低点，在那儿跳才不会被绊住。我按照妈妈说的，每次都往中间跳，练习了几次，终于有一次我没有被绳子绊住就跳过去了。我成功了！当时我的心里有说不出的高兴，我禁不住抱着妈妈大喊：“我会跳了！”惹得旁边的小狗都对着我“汪汪汪”地叫起来。

通过这件事情，我明白了无论做什么事情，只要有耐心，一直坚持下去就会成功。

**我参加了跳绳作文600字10**

时间过得真快，我们上网课已经两个月了，为了我的健康，爸爸决定全家要练习跳绳，不仅要进行跳绳锻炼，还要举行比赛，我非常期待，希望在比赛时露一手。

一天下午，我们来到楼前的小广场，第一场比赛开始了。由于跳绳不够长，我们只好一个一个地跳。首先是爸爸跳，只见爸爸双手紧紧地握住跳绳的手柄，双腿紧紧的绷住跳绳，我大喊一声：“开始”，爸爸迅速地跳起来。“1，2，3……”，爸爸一边跳我一边数，“时间到了”，妈妈说。爸爸跳了112下，我认真地把这个数字记录在本上。下一个是我了。我抡动手柄，摇动跳绳，飞快地跳了起来，时间到了，“你跳了80个”，妈妈认真地把这个数字记录在本上。最后一个是妈妈跳，结果妈妈跳了120个，我宣布:“第一场比赛的冠军是妈妈，亚军是爸爸，季军是我，休息十分钟，进行第二场比赛。”

第二场比赛开始了，还是爸爸先跳，爸爸说：“这次我一定比上回跳得多”。结果，爸爸的愿望实现了，他跳了120个，轮到我了，我心想：上回我没跳好，是因为没有掌握好节奏，这回即使不能超过爸爸，也要争取多跳一些。我终于如愿以偿，跳了90个。最后一个是妈妈，她说：“上场比赛冠军是我，这场比赛冠军还会是我”。看着她洋洋得意的样子，我心想：未必吧。结果，妈妈这次又跳得最多。她可真厉害！

经过计算两轮成绩，我大声宣布：“家庭运动会跳绳总冠军是妈妈，亚军是爸爸，季军是我，请冠军来领证书”，我把事先做好的证书颁给了妈妈。

比赛结束了，虽然我没有取得冠军，但是经过训练，我的跳绳水平有了大幅度的提高，可见，努力练习可以使困难的事变得容易，我要多多练习，争取下次比赛超过妈妈，获得冠军。

**我参加了跳绳作文600字11**

我的梦想是当世界跳绳冠军。这个梦想有一个很大的原因，接下来，我就给你们说说吧。

以前，我的跳绳不咋滴，幼儿园的时候是班里最后一个学会跳绳的。但是三年级的时候，我们班来了一位新班主任，从此开始了我的跳绳之路。

每天坚持跳绳，我从每分钟170次渐渐提高，到最快210次。我有点激动，这是从来没有想过的成绩了。

一天，我约好朋友陈昱存一起在体育场跑步。我和他只要在一起，就算用一把铲子也很难把我们分开。于是，我们边走边聊天，突然谈到了一个话题：跳绳。

我问陈昱存：“你现在跳绳一分钟最多能跳几个？”

他回答说：“214个。”

我一听他比我跳的少，便开始炫耀起来：“230个。”

“哇，好厉害呀！他惊讶地说。但是我听说世界跳绳冠军能跳400多个。”

“真的吗？”

“那是当然，我怎么会骗你呢？”他自然地说。

“真是人外有人，山外有山啊。”我被他的回答吓得倒吸了一口冷气。400多个，那有多少快呀？我跳了220个爸爸也要数的舌头打结。400个爸爸会不会把舌头数断？一连串的问题窜出我的脑子。怎么做才能当上世界跳绳冠军？陈昱存告诉我，要先当上中国跳绳冠军。

在运动会的时候，我信心满满的`参加跳绳比赛。没想到太紧张只跳了150次，在操场上大哭了一场。虽然我知道，比赛会有各种意外发生。

回来后我开始发奋图强，更加努力的练习跳绳。老师虽然要求我们跳2分钟，但我跳一个5分钟，一个3分钟和一个1分钟，为的是早日当上跳绳冠军。

我希望我的梦想可以实现。

**我参加了跳绳作文600字12**

“啦啦啦……”我们哼着优美的小曲，站好整齐的队伍，一起跑到小广场。

这节课是体育课。老师让我们两人一组轮流跳绳，互相数数。跳绳次数超过一百个的就有资格参加学校的跳绳大赛。老师的\'话音刚落，同学们就七嘴八舌地议论，纷纷去找自己的搭档。

我和程新宇一组。老师一吹口哨，我便手脚并用，后面的成新宇“1、2、3……”的数起来。我越跳越快，越跳越带劲，一下子跳了五十个。渐渐地，我没有体力了，弓着腰，弯着腿，手里像挥着一把万吨重的大铁。忽然，我累得坐下了。成新宇喊道：“加油呀！”我听了同伴的鼓励，一咬牙，从地上站了起来，缓缓地跳着。老师有吹响了口哨，我立马停下来，成新宇说：“共跳了八十九个，离要求还有十万八千里呢！”我听了，便垂头丧气，像泄了气的皮球。

没办法，我只好看别人跳。成新宇调的好快，手挥动着跳绳，跳绳一上一下，我看得眼花缭乱。最后成新宇跳了九十九个，当我告诉他时，他长长地叹了口气。

比赛结束了，有的同学跳了127个，有的同学跳了105个，还有的同学跳了60个……虽然成绩各不相同，但我们却体会到了的跳绳的乐趣，我们的欢声笑语在小广场上久久回荡着。

这次跳绳比赛，不仅让我快乐，而且让我知道了：人外有人，天外有天。

**我参加了跳绳作文600字13**

我经常看见大哥哥、大姐姐们拿着跳绳随意跳动，看起来玩得可欢了，所以我很想学习跳绳。寒假的时候，妈妈给我买了一条粉色的跳绳，美丽极了，我要开始学跳绳啦！

一天早上，我早早地就起了床，妈妈也很早就起来了。我们拿着跳绳到楼下去跳，可是我只能跳一个，妈妈见我不会跳，就给我看了一个关于跳绳的视频。我看见视频里的小男孩先把跳绳折身一段，右手拿着跳绳，另一只手放在原位，右手开始缓缓地甩动起来，渐渐地越来越快。他的脚也跟着节奏跳了起来，我也学着他的样子去做。结果终于连续跳了两个，我高兴极了。

第二天我又跟着妈妈下去了，总算能按昨天的样子跳了5个，但是断断续续，跳两个停一会儿，又跳两个停一会儿。忽然，我们看见隔壁的哥哥在旁边的亭子下面跳绳。我们赶紧跑过去看哥哥跳绳，发现哥哥跳的很好，我问那个哥哥的妈妈：“哥哥是怎么跳的这么好的呀？”那阿姨赶忙说：“哥哥是练了很久才跳得这么好的？”于是我又和妈妈回去跳了起来。

第三天，我总算能连续跳5个了。就这样练了一年，我现在已经很了不起了哟，一下子可以连续跳30个了。

我很想对大家说：“什么事情都要说我想试试才能打败我不行。任何事情，只要你坚持不懈，事情就一定能成功。”

**我参加了跳绳作文600字14**

从前，小兔，小猴，大象兄弟和大灰狼都是好朋友，它们一起玩耍，快乐极了。

不久，森林大王狮子对森林的动物说：“过两个星期森林要开展跳绳比赛，要参加的选手请做准备！”小兔，小猴听了立刻报名，报名完了，小兔突然拍脑袋，说：“我没有森林币买跳绳，怎么办呢？”小猴接着说：“我也是这样，我们因为太好奇，都忘了我们没有森林币了。”大伙儿一起想了想，突然，大象哥哥说：“我和弟弟把鼻子捆在一起，不就是一个现成的“跳绳”了吗？怎么样？”真是个好方法？

大象兄弟把鼻子捆在一起，甩呀甩，给小兔，小猴做了一个“跳绳”。忽然，小兔和小猴都停了下来：“怎么啦？干嘛停下来呢？”大象弟弟奇怪的问，小猴说：“你们的鼻子都磨破了，我们怎么能忍心地跳呢。”大象哥哥说：“没关系，这点小伤算不了什么，继续跳吧！”小兔说：“不行，还是算了吧！”大象兄弟二话不说，又甩了起来，无奈之下，小兔和小猴只好跳了。

比赛终于来到了，赛场边人山人海，动物们都不约而同地喊：“加油，加油。”比赛时，小兔和小猴分为一组，它们听到了朋友们的鼓励，闯过了一关又一关，终于取得了最后的胜利。它们拿着奖杯，笑了。

比赛结束后，小兔和小猴看见参加跳绳比赛的队员垂头丧气，小兔二话不说，把奖杯放到它们的.中间，说：“奖杯不重要，友谊才是最重要的！”

就是这么一句话，动物们都把这句话传下去，从此，小兔，小猴，大象兄弟和大灰狼成了动物的明星。

**我参加了跳绳作文600字15**

星期五下午，我们环城西路小学举行了一场别开生面的跳绳比赛。

首先是男女个人比赛，我们班暂时领先，接着是跳长绳比赛，轮到我们六年级组上场了。我们长绳队伍在红色的跑道上一字排开。随着裁判员老师的一声哨响，比赛开始了。我们又紧张又兴奋，手里紧紧地拽住绳子。随着一声清脆的哨响，我们按照自己的节奏，把绳子飞快地甩了起来，好像条条彩龙在空中飞舞，让数数的老师眼花缭乱，跳到第六、七圈时，陈宇凡连续出现了几次小的失误，弄得我们危险急了，大家的心提到了嗓子眼!此时，只听一旁的郎老师说：“不要紧张，要稳。”一边微笑，一边双手轻轻向下压着，示意我们。我们一下平静下来，又找回了训练时的感觉。我们一个接着一个，跳得十分流畅，脚步如同三军仪仗队般整齐。一旁的加油声越来越响，我们也越跳越有信心。“停!”裁判员的哨声响起。计数结果是跳了244个。郎老师说一班比我们多一个，我们十分焦急，心想冠军没指望了!突然听到裁判员老师宣布：六年级组冠军：六(2)班!也就是我们班时，我们简直不相信自己的耳朵，大家还在因为刚才的一个之差懊恼呢!原来发生这大逆转的原因是我们单跳时的数据遥遥领先其它班级，总分我们排名提前了!这时全场响起了热烈的掌声，祝贺我们夺得了冠军!颁奖了，在大家的羡慕眼光中，我们拿着鲜红的奖状，就像捧着一面鲜艳的红旗，一个个心里别提多开心了!

跳绳比赛虽然已经结束了，但那个热烈的场面仍在我的脑海回荡，那份快乐的心情一直伴随我好久好久……

**我参加了跳绳作文600字16**

中国上下五千年，栋梁无数，各个都有自己的拿手好戏。好戏五花八门，比如画画、跳舞、唱歌……而我也不例外，同样有着自己独一无二的拿手好戏。

“啪啪啪——啪啪啪——”一阵如雷贯耳，震天动地的掌声过后，我一手拿着细长的跳绳，一手向欢呼的观众们挥手，接着面带微笑地走出了比赛场地。哈哈，你们猜一猜，我的拿手好戏是什么？没错，就是跳绳。那我又是怎么做到“一绳在手，佳绩无数”，让它成为我的拿手好戏的呢？

在那个严热的夏天，我经历了我一生中最坚苦的岁月。

运动会前一个月，我信心满满地报名参加了跳绳比赛，可事后我却发现其他选手实力强劲，当时我便下定决心要将所有空闲时间用来练习。此后，我每天六点起床跳绳，练到七点去上学。刚开始练习的我，有好几次手都疼得写不动字了。但是随着时间的推移，我渐渐适应了这种节奏，变得越来越得心应手。果然功夫不负有心人，经过一个月的苦练，我已经可以双摇跳一百一十个了。运动会当天，我跃跃欲试地来到比赛现场准备一展身手，随着裁判的哨子吹响，比赛正式拉开了帷幕。此时的我使出了九牛二虎之力，全心全意地跳着绳。时间一分一秒地过去，其他选手的速度明显放缓，而我却丝毫也不松懈，跳绳个数逐步增多，观众们的目光也都随之转移到了我身上，“200，201，202，203，204，205，206……”数绳人员在一旁不停计数，尽管我的双手已经十分酸痛，但这一个个数字却给了我莫大的鼓励，我更加卖力起来，心想着一定要夺得冠军！这时，观众们似乎也看穿了我的心思，一起大声计数为我鼓劲：“220，221，222，223，224，225，咻！”随着哨声响起，比赛结束，我如愿以偿地夺得冠军，在场所有人都发出了雷鸣般的掌声。

这便是我的拿手好戏，它不仅锻炼了我的体魄，更教会了我：有志者，事竟成，只要心中有梦，就会有前进的动力。

**我参加了跳绳作文600字17**

上周五我们学校举行了精彩的跳绳比赛。

当天下午，当学校的广播通知：“请各班同学们下楼参加跳绳比赛！”我们班就秩序井然的出门排好队，迅速的下楼，来到操场上，我左顾右盼，发现操场上已经是人山人海了，光我们一个年级就大约有两百个同学。很多在以前的比赛中拿过奖，我心里暗暗的想：“真实强者如林，我们班能拿到第一名吗？”

开始入场了，只见操场中央摆了几张桌子，和几把椅子，很显然那是给裁判准备的，桌子前面腾出了很大一块空地，是给参赛选手的。我们班的参赛小伙伴看起来胸有成竹，信心满满!随着一声广播：“马上开始跳绳比赛，请所有参赛选手做好热身!\_这时我们的小伙伴们都开始积极动了起来，做的\'有模有样。

比赛开始了，只见我们班的黄舒阳、袁昊天、仵嘉成等小将们都分别手握跳绳，肌肉紧绷，随着裁判一声令下，他们飞快的跳了起来，他们身轻如燕，跳的非常快，我和同学们在旁边大声的喊：”四（二）加油!\_

最后，虽然我们的小将们非常厉害，但是人外有人、天外有天，别人还是技高一筹，我们没有拿到第一名。不过，班主任胡老师还是对我们说：“虽然这次我们没有拿到第一名，不过同学们的努力和付出，都是值得表扬的，争取下次比赛能夺得冠军!\_

**我参加了跳绳作文600字18**

“好消息，好消息，明天我们要开运动会啦！”我们班的“小情报员”一进教室就嚷嚷开了。同学们喜忧参半，喜的是我们经过刻苦训练终于有了显露头角的机会了；忧的是到时候要是胜不了，这脸往哪里搁？

漫长的一天终于过去了。第二天，我们早早地来到了学校，在这一天里，我们参加了许多比赛，有跳绳，有拔河，运球……其中我印象最深刻的就是跳绳了。

本人非常荣幸地被老师选中，我忐忑不安地来到了比赛现场，看到了许多体格健壮的对手，忍不住心里紧张起来。“怕什么，个子高大还不一定有利跳绳呢！”原来是我的好朋友在安慰我，我心里平静了许多。

短短的哨声刚一响，我就迫不及待地跳了起来。不知为什么，平时轻盈的我，今天却似乎有千斤重，跳绳也十分不听话，老是绊我的脚。我镇定下来，努力回忆练习时的情景。这时，跳绳似乎玩够了，慢慢地变得乖巧了，随着我的节奏有序地甩动了起来。大概半分钟过去了，我的\'脚开始不听使唤，不是这只脚碰到了那只脚，就是那只脚搁到了这只脚，胳膊也酸得僵硬，头上的汗似乎闻到了什么好吃的，顺着我的脸颊往下流。这时，我看到了老师鼓励的眼神，我便安慰自己：还剩半分钟，坚持……再坚持！不知不觉，那阵渴望已久的哨声终于响了，我跳150个呢！

虽然我已经“汗水淩凌”，可我依然很高兴！

**我参加了跳绳作文600字19**

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。

**我参加了跳绳作文600字20**

那是一个风和日丽的下午，我们学校举行了一次别开生面的跳绳比赛。

首先，是一年级至四年级的同学来跳绳比赛，这是女子组，我们四年级组分6组，每组12人。每人必须跳29个。比赛马上开始了，我的心里十分紧张，心里想：千万不要败在我的手里，要不那可惨了！我终于沉住气，接过了绳子，这时枪声“啪”的一声响了起来。大家都同时开始了，我一口气跳完了29个，迅速地传递给下一位同学，最后我们组以优异的成绩获得四年级组的比赛第一。

接着，是进行五年级至六年级的同学来跳绳比赛，每班分成8组，每组选出一人参加比赛。只见他们互不相让，谁也不甘心落后，同学们的眼光最后落在五（2）班的那位同学身上，他轻松自如的跳起来，好象有神仙在保佑他似的，只见他的.脚离地面大约有1厘米的样子，绳子在他的手上不停的晃动，还伴有“呼呼”的响声，打在地面上“劈啪劈啪……。”得直响，然后飞快从他脚下穿过，简直使人眼花缭乱，赢得大家阵阵的掌声。

最后，是从一年级至六年级中选出四名出色的跳绳选手，每人只表演一分钟。你看，选手们个个都憨厚可爱，大家时不时鼓起掌声。表演最出色就是三（2）班的一位男同学，瞧！他的模样憨态可掬，一边跳一边还不时给我们模仿几句四川土话，逗得大家开怀大笑。这不，那位男同学的四川话还没有说完，就被绳子绊了一脚，随后，又来了个滚儿，引得大家捧腹大笑。最后，冠军是五（3）班的一位同学夺得。

啊！这次扣人心弦而又有趣的跳绳比赛真让我难以忘怀。

**我参加了跳绳作文600字21**

星期四下午我们四年级的全体同学参加了跳长绳比赛，说到这次跳长绳，我脑袋里就会想起“蹦蹦跳跳赛长绳”的画面。

那一天，我们四年级全体同学身着秋季运动校服，兴致勃勃的来到学校大操场准备比赛。甘老师拿着话筒，带着微笑对大家说“第一轮是三班和四班比赛，第二轮是一班和二班比赛。”话音刚落，每一个班的同学都快速的站在自已该站的位置，接着甘老师又说：“现在比赛的同学有5分钟的练习时间。”三班和四班的同学于是抓紧时间的练习起来。不一会，他们的比赛就开始了，我们大声的给四班加油，可是四班的前几名同学都没跳好，不过后面的同学一个比一个跳得好，于是我们的加油声也一浪高过一浪，很快，他们的比赛结束了。

哇，接着该我们班和一班比赛了，我们也抓紧一分一秒练习着，5分钟很快的过去了，我们大家排好队都站在长绳旁边，准备着正式比赛。随着裁判的口哨声，比赛开始了，李俊宏第一个跳了进去，我看着他很顺利跳了三个，寇轩浩马上就紧跟着跳进去了，我在后面大声的为他们加油，同学们一个接一个的跳着，很快就轮到我了，我心里想我也一定能很好的完成，前面邹婕跳进长绳后，她跘绳了，我一下就紧张了，结果我也跘绳了，下来后，同学们相互鼓励，说还有机会，大家要跳好，我点了点头，暗暗下决心，一定要跳好。听到四班为我们的加油声，我们大家加快了跳的行进速度，虽然不时有同学跘绳，我们也为他加油。比赛很快的结束了，我们全体师生聚在一起，等着比赛结果，不一会最后的结果出来了：一班是第一名，三班是第二名，我们二班是第三名，四班第四名。

我们全班同学都一点沮丧，但最令我们惊讶的就是，我们班获得了“和谐奖”，我们一下子就高兴地跳起来了。大家最后围着杨老师合影一张

我们班获得了“和谐奖”，是靠我们大家团结得来的，我爱我们四二班！

**我参加了跳绳作文600字22**

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。

**我参加了跳绳作文600字23**

“快点啊！再磨蹭就来不及了。”我的好朋友，焦急地催促着我，我赶紧放好东西，走出教室，和他一起向操场跑去

操场上人山人海，我们在人群里挤来挤去，好不容易才找到了我们班的同学。他们有的还在练自己的项目，有的三五成群在练集体项目。

只听李红说：“这次比赛我们不拿第一，誓不摆休！”我听后心想：是啊，为了争夺第一，为了集体的荣誉 ，我们参加跳绳的同学早起练、课间练，从不间断。

接下来进行的是女子八字跳入。场后，大家立即开始练习。过了一会儿，只听“砰”的一声枪响，比赛开始了，我作为参赛者，心里越发紧张。这时我好像忘记了一切，只要前面的同学一动，我就向前冲去，还好，就这样顺利的跳了十几圈，突然因前面的同学步子没跟上，小珊被绳子绊了一下，摔倒了“快起来呀，快点呀！”看到台上的同学大声喊起来，我也急得直跺脚，我心想，他摔的不轻这下可完了……但是，奇迹出现了，只见小珊没有掸去身上的尘土，没有去捡起发卡，一瘸一拐地跑回了队伍。顿时，看台上一片欢呼：“六（1），加油，加油！”比赛结束后，同学们回到教室里，老师微笑着说：“今天同学们表现得都很出色，每个同学的心里都着想着集体。”听了老师这样的话，我们心里美滋滋的，真是难忘的跳绳比赛。

几天以后，学校宣布跳绳比赛成绩当老师说道：“这次比赛第一名是……”我的心提到了嗓子眼，害怕不是我们班，大家都竖起耳朵听着。“第一名是六（1）班。”所以说，这是难忘的跳绳比赛

**我参加了跳绳作文600字24**

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。”

**我参加了跳绳作文600字25**

那天，妈妈教我跳绳。

第二天下午，我刚做完作业。妈妈拿来两根跳绳儿，一根给我，一根给她自己，妈妈对我说：“你为什么不会跳绳呢？”我回答说：“我每次把绳子从后面甩到前面，总是甩不过去”。“那可能是你跳的太快了吧”！妈妈笑着说。“那我要怎么跳，什么时候跳呢？”妈妈说：“当你看到绳子甩到地上时候再双脚跳起来”。我按照妈妈说的试了几次，果然成功了，我开心的像一只猴子一样跳起来，心想我要继续练习，这样才能越跳越好。妈妈看到我会跳了鼓励我说：“就这样跳，继续努力吧”。“知道啦”，我得意的说。然后我就开始了练习的旅程，每天都要在练习好多次。

一两个星期过去了，我跳绳越来越好了。我让妈妈和我比赛，爸爸当裁判。比赛的规则是三分钟内看谁跳的多；不论停几次，只要跳的比对方多就可以了。

我拿起小跳绳，跃跃欲试，有信心赢了妈妈。“预备，开始”！一开始我和妈妈不分上下，跳的个数都差不多，跳到50个之后，妈妈鼓励我，为了让我跳的更好，故意慢下来，越跳越么跟不上我。我心里知道，妈妈为了鼓励我才这样做的，我不能让妈妈担心，我一定要胜过妈妈，我使劲的跳起来。忽然妈妈停下来喘了口气，又继续的跳起来。这时，爸爸喊了一声，“时间到了，停”，我们才停下来，结果是我跳了118个，妈妈跳了86个，我高兴得跳了起来，这时我觉得身上有点儿热，好像是出汗呢。妈妈一边用毛巾给我擦汗，一边给我倒水喝。还笑着对我说：“成绩不错，要继续坚持啊”！“知道了”我接过水杯咕噜咕噜的喝着水，就这样，我赢了妈妈。

这次我学会了跳绳，真是开心，看来做什么事情只要你肯坚持就能成功。

**我参加了跳绳作文600字26**

说起这拿手好戏是怎么炼成的，这源于三年级时，我生了一场大病，爸妈决定让我运动，增强体质，提高身体免疫力。

打球需要场地，游泳仅限夏天……一番犹豫后，我决定练跳绳。

我在上一年级前就学会了跳绳，但总是手脚不协调，几乎是跳几下，绊一跤，一分钟只能跳几十个，跳的个数少还吃力。怎么办？那就一个字——练！先是练“持续性”，争取少间断，不间断；再是练速度，一分钟计时。我努力在日复一日的练习中找到属于自己的节奏。一年过去了，功夫不有心人，当我练到一分钟能跳的180多个的时候，我是何等的欣喜啊！

爸妈提高了对我的要求，一天我得跳一千下。夏夜，我满头大汗；冬夜，握绳子的手被冻得通红僵硬。就这样，每天一千个，我坚持了下来，没有间断。

跳绳虽然辛苦，但从中我也收获了许多。它确实使我拥有了更健康的身体，我在这几年里都很少生病。它还给我带来了荣誉。

那是一次达标运动会，一分钟跳绳测试的时候，同学们都很是紧张，我内心却十分平静。哨声一响，我微微转动手腕，绳子飞快掠过我的头顶，划过一条条优美的圆弧，而我在绳影之中，脚尖微踮，身姿轻盈，耳边清脆的嗒嗒声不曾中断。

210，211，212……我在心里默数着，“时间到！”我瞬间停住脚步。我跳了214个，这大概是我经历过最从容的一次测试了。朋友们都用惊讶或赞叹的眼神看着我，我释怀地笑了。笑着笑着眼眶却模糊了。记忆深处的一幅幅画面浮现在我眼前：笨拙的甩着绳子的稚气身影，感冒时还在坚持练习的坚定身影，她有时在炎炎的酷暑，有时在瑟缩的寒冬……

时间一转眼就过去了三年，跳绳，好像成了我一种与生俱来的本领，现在，即使几日不跳，重新拿起绳子依然身手不凡。

是过去一次次的努力与坚持，成就了我的拿手好戏。

**我参加了跳绳作文600字27**

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！

**我参加了跳绳作文600字28**

初春的天气多变，忽冷忽热。一秒钟之前还是“阳光万丈”，一眨眼就是“乌云密布”了。所以，我这条懒虫就整天呆在家里，看看电视，写写作业，吃了喝，喝了睡，到头来肥猪一个。

妈妈看我不活动，一天到晚坐在床上“享乐”，就硬是拉我到院子里，对我说：“帆帆呀，现在天气变化很快，你这样整天坐在家里，体质会下降的，你应该多锻炼锻炼。”没等我回答，妈妈已经从家里找出了一条长绳，意思让我跳一跳。我好不情愿地接过长好不情愿地接过长绳，心里想着：“好长时间没跳了，技术一定退化了吧。”就试着跳了跳。我两手握住绳子，看了看，感觉太长了，于是把绳子缩短了一点，再看看，感觉又太短了，又把它加长了点。这样反反复复地弄了好几遍，妈妈不耐烦了：“想跳就跳，别挑三拣四了。”我撅起嘴巴，懒洋洋地跳起来。可不知是技术原因还是最近因体重增加，第一跳就出师不利，两只脚把绳子踩住了。

我又跳了一次，这一次虽然把一只脚过了关，可是另一只脚却死死套住绳子不肯放。我不甘心，接连连跳了好几次，都是这样。这次我忍不住发火了，抓起绳子就是一摔，这无辜可怜地绳子被我甩出老远。妈妈知道我的脾气，她过去把绳子捡回来，也不心平气和地和我说道理，竟自己跳了起来。我坐在一旁，看着妈妈的手快速的挥着绳子，脚底好象根本没有碰地，熟练地跳起来。

紫色的绳子乖乖地听她的指挥，向前就甩前，向后就甩后，妈妈好像被包在了一个紫色的圆圈里。

看着妈妈跳得那鼓爽劲，我又厚着脸皮走过去，“妈妈给我玩一下嘛，我保证以后再也不把绳子甩出去了。”在我的“百般求饶”下，妈妈只好同意。我又重新跳起来了，这次我吸取教训，要脚抬高跳。果然，我在妈妈的指导下，竟然跳得比妈妈还好呢。看来我有回到以前的水平了。

这次跳绳，让我知道了，做事只要有恒心，不管多难，都能成功。有句俗话：世上无难事只怕有心人。

**我参加了跳绳作文600字29**

“加油！加油！”操场上的喊声、加油声此起彼伏。哦！这是我们小南坑正在进行跳绳比赛呢！

瞧，各班的学生在操场上严阵以待，磨拳擦掌；上场的同学个个精神抖擞，意气风发，有的身轻如燕般跳着，有的则发出咚咚的脚跳声，他们各自拿出了看家本领，互不示弱，表现出了顽强的意志，展示着他们的风采。

转眼轮到我们班了，我的心像揣着只小兔子似的怦怦直跳，我想：我一定要跳好，发挥出好的`水平，为班级争光！想着想着，我走到了大哥哥的面前，裁判严肃地宣布：“预备！”“哮”又一声清脆的哨声，随着裁判一声令下，同学们仿佛箭在弦上般一齐跳了起来。我手中的跳绳像彩环似的上下飞舞，绳子打在地上不时发出“啪、啪”的声音，地上卷起阵阵尘土。我起初跳得非常快，跳了100个时，我的胳膊、腿都开始发酸，速度也渐渐地慢了下来，但当我看到高老师那鼓励的眼神时，顿时觉得浑身充满了力量。我想：我要坚持，坚持，再坚持！坚持到底就是胜利！于是，我咬紧牙关，拼尽全力跳了起来。“哮”哨声响了，跳绳比赛线束了，我取得了168个的好成绩，大家深深地舒了一口气，七嘴八舌议论着自己的成绩：“我跳了139个。”“我跳了152个”......跳绳比赛结束了，但同学们银铃般的笑声久久地回落在校园的上空......

**我参加了跳绳作文600字30**

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？

**我参加了跳绳作文600字31**

星期三,学校组织了一次跳绳比赛,王老师安排了我们班级的七个跳绳比较不错的运动健将参加了。

比赛的场地上放了许多条绳子，我们班的七个运动健将，雄赳赳、气昂昂地站在空旷的运动场上，没有参加跳绳比赛的同学们有秩序地分列地排在运动场外，紧密的队形，真像拧成一股绳。临比赛即将开始的时候，王老师再三地嘱咐七个跳绳运动员：“今天，是这个学期，学校最后的一次体育比赛，你们一定要再接再厉，赛出我们五b班的水平、风格!”运动员们个个点着头，表示有决心取得第一名的好成绩。只见裁判员一声令下，激烈的跳绳比赛也就随即开始了，我们班的七个运动员大显身手，有的用跑跳法、有的用单脚跳、有的用小步跳，而跳绳场地外的同学们，自觉地做起啦啦队员，异口同声的“加油\_助威声响彻运动场的上空，我们班的俞鸣超同学，虽然跳得是满脸通红，汗流浃背，可是丝毫都没有要停下来的意思，倒数只剩下十秒了，正当比赛关键的时刻，我们班的运动员使用了自己特有的杀手锏——双跳法，终于，我们班以优异的成绩取得了学校五年级段的跳绳比赛第一名。

我之所以要写这次跳绳比赛的文章,正因为这次别开生面的跳绳比赛，确实不同寻常，不仅体现了七个运动健将那种顽强拼搏的精神，而且更体现了同学们的国队精神和爱班思想。遗憾的是，我没能参加这次跳绳比赛，为班级争得荣誉立下汗马功劳，以后，我一定要加强体育锻炼，提高自己的体育技能，像我们班的七个运动健将一样，为班级争光！

**我参加了跳绳作文600字32**

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。

**我参加了跳绳作文600字33**

在我的小学生涯中，我参加了很多比赛，他们就像天上的星星一样，数也数不清，有的开心，有的悲伤，还有的让我受益匪浅……其中，有一次比赛令我记忆犹新，那就是跳绳比赛。

我们是第七个组比赛。我看见我们前面的组都很厉害，他们跳绳就像触电了一样，飞速的跳着。同学们龙争虎斗真是惊心动魄呀。

轮到我们上场比赛了，我的心里无比激动，也有点紧张。场面外同学也很激动，他们的大声的喊道:“加油，加油!”“裁判员准备，运动员准备，预备……”随着广播里的口令，我的心就像小兔子一样，都快蹦到嗓子眼儿了，“跳”随着一声清脆的口令，激烈的`比赛开始了。

我奋力的跳着，队友们也很努力的摇着。我的汗就像雨滴的一样“滴答、滴答”的往地上落。我希望自己可以给队友开个好头。随着时间一分一秒的流失，我开是一点一点的加速。“五、四……”就剩三秒钟了，我开始拼命的加速，我的脚好像触了电一样，飞速的跳着。但同时也得稳住脚步，脚步如果乱了，绳就会打住脚腕儿，比赛就会提前结束。“三、二、一。”“滴——。”我一共跳了三十一个，还不错。我的队友们也跳的不错，我们一共跳了九十个，但是我们还是没有得到第一名，只得到了第七名。

比赛结束了。这次激烈的比赛使我悟出了这样的一个道理:和团队做任何事情都需要团结，只有团结，才能取得胜利!

**我参加了跳绳作文600字34**

周五的下午，阳光明媚、风和日丽，我们全体五年级来了一个跳绳比赛。唉！这一次的跳绳比赛对于我们来说至关重要，因为我们为这次比赛下了很大的工夫，当然，这一次，我们班的八个跳绳王没有辜负我们的心愿。最终得了第一。

丁铃铃……下课了，太好了，久违的跳绳比赛又要开始了，我们到了操场以后。一看，操场上的人可真多啊！人山人海，大家都在积极的准备比赛。

五个班级又聚在了一起，马上就要开始一场扣人心弦的比赛。正式比赛开始了，我已经等不及了。五个班的跳绳已经渐渐的抡起来。绳子的速度快了起来，我们班的比赛规矩是这样的：八字跳，两个班两个班的比。群跳，五个半一块比，然后，跳的总数加在一起，以总数的多少来决定冠军。5个班跳绳时，每一个人都在给5个班鼓掌，为选手们加油。

到我们班了，我们跳的时候，如果跳坏了，五年级三班就：“咦！”而我们班就立刻对三班说：“你们神气什么呀。”你们都不一定能得冠军。我的心里是这么想的。我的目光再次回到了我们班。李晓飏一下子进入了我的视线，每次，程明梓还没从绳上下来，李晓飏就已经心急如焚，李晓飏就已经急着往上上，我们班的10个同学，一直在努力，比赛比完了，成绩公布了，我们班的10个同学终于露出来了胜利的笑容。

最终，我们班得了冠军，同学们手舞足蹈，高兴极了，又一次为班级争得了荣誉。

**我参加了跳绳作文600字35**

在一个阳光明媚的星期二，我们举行了跳绳比赛。上课练习的时候，我们整齐的排好队，拿着椅子来到操场。

早上，是一年级和四年级的单项比赛。等我们看完一年级和二年级的比赛，就要开始背背了！台上，我站在11号法官的.阿姨面前，双手紧握着绳柄。当王老师吹第一声口哨时，我们开始跳。我先用脚跳的。我以为我能跳很多，但我立刻就死了。我没有紧张，而是单脚跳了下去。我赶紧跳了起来。跳到7、80的时候，手突然没力气了，但还是坚持下来了。这时评委阿姨告诉我，我跳了132下，心里的大石头就掉下来了。

午饭后，我们期待着下午的集体长绳比赛。终于到了下午，我们三至六年级的同学整齐的排好队，带着椅子来到操场开始比赛。我们看完每个年级的一班，轮到我们玩了。我们先练了前面的学生。王老师吹口哨，钟老师和陈老师摇长绳子。站在前面的同学几乎都通过了，就连曾经害怕训练的易楚瀚也通过了。当我们跳到30岁的时候，罗思远死了，我们也没有怪她，因为我们知道，我们怪她之后，她会越跳越多，力量也会下降，所以我们没有怪她。学生们跳的时候动作很奇怪，有的右手放在前面，左手张开放在后面，像跨栏运动员一样，有的像飞鸟一样跳得很高，有的准备像准备抓害虫的青蛙一样动？最后我们成绩30，3班并列第一。

今年的跳绳比赛很精彩，我们都很期待明年的比赛。

**我参加了跳绳作文600字36**

每当我想起第一次跳绳的经历，就忍不住会笑出声来。

那是我刚上学不久，一次上体育课，我们都兴高采烈向操场跑去。体育王老师吹着哨子走过来，我们赶紧排好队。王老师说：“今天这节课我们学习跳绳，在课上学习后，回家也要多练。到时候我们还要考试，不合格的要扣分。”我一听正中我要害，怎么办呢？我心里直犯嘀咕。正想着呢，只见王老师拿出了许多跳绳，每人手里发了一根，拿着这新奇的玩意我们不知所措。只听王老师喊了一句：“大家看我的姿势，跟我一起做。”于是，王老师在前，我们在后。只见王老师一举双手也不知怎的绳子就飞到了他前面，我们也都学他的样子跳了起来。这下可乱了，有的把绳子甩在了脸上，有的把绳子甩在了头上，还有的竟然把绳子甩了出去……同学们笑成了一团，王老师也忍不住笑了。他认真地说：“同学们，你们可不要小看这跳绳，它不但可以锻炼身体，而且可以锻炼你们的手脚协调性，对你们的学习也有好处呢。”同学们听了王老师这番话，都认真地跟在王老师后面跳起来。我们先把绳子放在背后，两手抬起用脚后跟把绳子绷紧，两手向前一甩绳子，脚同时离地一跳，一下、两下、三下……同学们一丝不苟地跳着。啊！成功了！我们终于跳过去了，我一口气跳了六个。

体育课快结束时，王老师意味深长地对我们说：“同学们，无论做什么事情，只要努力，总会有回报。一定要有恒心、耐心、还要虚心。”同学们都开心地笑了，挂着汗珠的脸在阳光下闪着兴奋的光芒。

**我参加了跳绳作文600字37**

四月中旬，学校里举行了一场跳绳比赛。其中有四个项目，分别是：八字跳、团体跳、单人跳和双人跳。其中四个项目先分男女生比赛，再让男生和女生比。

第一场是男八字，我们五年级有六个班级，两个班级一比，获胜的三个班由评委评出胜负。只听口哨一声，我们（一）班和（二）班开始跳了起来，只看我们班由董家臣领头，一个个毫无压力地跳了个来回。而啦啦队们一起大喊：“加油，加油，一班必胜！”场面热闹至极。渐渐的八字比赛进入了倒计时，“十，九，八，七，六......”两个班的啦啦队紧张地读着倒计时。终于时间归零，我们男八字以398个的成绩远远高于了（二）班165的成绩。

第二场又紧接着开始了。这轮是我们班与（二）班团体跳。摇绳的两名队员各握紧绳把，随时准备着摇绳。

口哨声再次响起，评委们按着手中的计时器。我们班也就位，开始一个个跳起来，他们步伐一致，丝毫没有高低不等。啦啦队们又大声呐喊加油！他们的气势鼓舞着团体跳的同学们，再一次拿下了另一个冠军。就这样，我们班男生一步步拿下了五年级男生四项中的其中三项冠军。

来到女生八字跳，比赛开始。女生们势如长虹，在有限的时间内步伐一致，不慌不忙地一个接着一个，毫无失误地跳着，就像钢琴家在演奏一首曼悦的钢琴曲似的。我们稳稳地赢得了五年级女八字的冠军。

接下来就是团体跳，两边各有一个紧握把手的女生，但与男生不同的是，中间的十个人并列成五排，每排有俩人，不会占用前后多大的空间，避免了前后绳短而绊倒的情况。而正因如此，她们机智地完成了3分钟集体跳，并赢得了女生团体的冠军。虽然到比赛结束，我们班没有超过六（三）班，成为全校第一，但我们以五个冠军赢得了五年级第一。我们班也为此欢跃了起来！

在这场跳绳比赛中，我们也领悟到了“人心齐，泰山移”的道理。虽然这场活动已快过半年了，但胜利的喜悦让我久久难忘。

**我参加了跳绳作文600字38**

随着一声轻快的哨声响起，秒表滴答滴答地开始计算着时间，一场别开生面的跳绳比赛开始了。跳绳比赛分为男生队和女生队两个队分别比赛，一分钟计时，看谁跳的最多。我们四年级一共七个班，每个班派出两名男生两名女生参赛。男生队和女生队分别选出前三名获得冠亚季军。一分钟时间虽然很快，但是到了比赛场却过得非常慢长。而且紧张和刺激。

时间一秒一秒的前进着，选手们也在紧张的进行着，不好，我们班的参赛选手姜小牙出现了意外的状况，由于他跳的太急，脚下没有站稳，结果用跳绳绊住了脚踝，一个踉跄没有站稳就趴到了地上，但是他忍着膝盖被磨破皮的疼痛，迅速站起身继续跳绳。真的是一个小勇士，为了班级为了个人的荣誉可以做到这样，我还以为他会哭鼻子呢。结果其他选手看到之后，都鼓足劲儿想多超越几个，不停地使劲儿的跳绳，再看看女生队，女生一个个纤细的身姿，跳起绳来像飞舞的小燕子一样轻盈，跳绳在脚下绕过，快到比我眨眼的速度还要快，有些跟不上他们的节奏，记不住数了多少下。两只脚底轻轻地交换着抬起落下，这跳绳就已经过去了两次，真的是跳绳达人。

时间过得真快，还有最后十秒钟，我们大家给他们鼓劲儿，加油，比他们还紧张，我们一起给他们倒计时，十九八七，时间就在我们的呼喊声中一秒一秒的减少，这时候大家基本都已经跳到了一百多下，都已经很累了，双手双脚都有一些不听使唤汗水在他们的额头，耳后流淌，有的同学的汗水已经挂到眼角，由于双手要拿着跳绳没有分身之术，来不及抹掉汗水，希望多争取一秒多跳一个算一个，大家咬紧牙，不停地跳啊跳啊，最后一声哨响，比赛结束了。我们班取得了优异的成绩，同学们都兴奋地鼓起掌为他们骄傲自豪。

赛后，我们的服务小组赶紧上去给队员们拿毛巾，拿水瓶，让他们好好休息。跳绳比赛真不错，让我们班更加的团结在一起了。

**我参加了跳绳作文600字39**

这周的跳绳比赛，恐怕我们班凶多吉少了。在我课间看见领班的跳绳队伍后，我对我的同桌下了这样的判断。同桌她不信，我说那我们加油吧！

我猜测，领班大概是有人新买了一根棉麻的跳绳，现在她们到了大课间操，立马集体出动，在楼下的空坪上不停地练习，加油声和欢声笑语把坐在教室里琢磨着跳绳比赛怎么办的我们给听郁闷了，就在这时，我的同桌说：“那我们也买一根长的跳绳吧！还来得及吗？”经过我们座位旁的一个女生转过头来对她说：“恐怕是来不及了。那样长的跳绳，得在网上买，选好买了送到学校，我们的跳绳比赛也就要开始了”。

正在我们所有人都陷入沮丧之时，我们的班主任拿了一根跳绳走进了班级，还没等她开口，我们已经开始欢呼“班主任万岁了！”就这样，我们拿着班主任给我们的跳绳，也开始在校园里练习起跳绳来，和领班的跳绳队伍正好挨着，大家互相不谦虚的努力跳着，好似时刻都在咬牙较劲。

我们的跳绳比赛正式开始前，我们有好几个同学出现了极度紧张的情况，我见状赶紧跟我的同桌说：“这一次咱们可不会输了。”说完走到那几个紧张的同学身边，示意她们要自信，相信我们自己一定能行。她们在我的加油鼓劲下，似乎缓解了一些紧张，而在此时，我们的比赛正式开始了。

或许是我们的跳绳更加来之不易，是我们班主任为我们找来的缘故，我们班在跳绳比赛中比领班的表现要认真许多，她们的表现还是平日里嘻嘻哈哈闹着玩儿的练习，而我们就在一种认真对待的比赛精神里，赢了这次的跳绳比赛。

**我参加了跳绳作文600字40**

一年一度的秋季运动会即将接近尾声，今天阳光依旧灿烂，但我的心情却没有今天的天气那样灿烂，七上八下的非常紧张。

今天，是跳绳比赛的日子，也是我入小学以来第一次以运动员的身份参加学校运动会的比赛，我很想为班级争得荣誉。比赛快开始了，我非常紧张，心里想：我要在七个班级里拿下第三名，这时裁判说：“三、二、一，开始。”刚开始时我跳得像龙虾一样快，但是没几秒我就感觉我的速度有点慢下来了，这时我竭尽全力的`开始加速，但是我感觉我身边的竞争对手也没有示弱，他们也在努力的加速着。同时，我想到了我班级的另外几个伙伴，心想：我们可要一起加油哦。这时裁判说：“停。”我们参赛的运动员都停了下来，我偷偷瞄了一下我的成绩：九十一下，这对我来说可是最好成绩，因为这是半分钟的比赛，也是我的最好成绩，我想我是努力啦。但是班级的成绩却让我有些失望，因为有两人跳了四十多下，有四个人跳了六十多下，还有两个人是八十下，我说：“最多总分也只有五百多，”刚好这时班级排名出来了，我班排在全年段七个班级的第五名，这时其中有个成绩跳的不太好的同学说：“好差。”我听了当时很生气，就说了一句：“还不是你们。”那几个同学被我这么一说脸都红了。

但是后来我们都知道自己说的不对，因为我们是一个集体，虽然我们的成绩不太好，但是不能去埋怨任何人，我们要共同努力，齐心协力才是对的。

**我参加了跳绳作文600字41**

在一个阳光明媚的日子里，我们班举行了跳绳比赛。

我们站好了位置，老师计时，六年级计数，一声枪响，我们开始了紧张的跳绳。我们飞快甩动绳子，双脚用力跳，各个脸通红，屏息凝神。但我们才跳了20多个就被绳子绊停了，这时我班队员立刻喊：“三一、三一，永远第一！”、“三一加油！三一加油！”同学们都喊哑了嗓子。一阵阵呼唤似乎给了我们胜利的信心，我们必须好好跳。我们跳得越来越有劲，暗想：“我们一定要得第一，加油！”短短的3分钟，我们就跳了300多个，我们跳得心都要蹦出来了，我们一身汗珠张大嘴巴直喘粗气，等休息两分钟的时候还有3分钟的比赛，在休息的时候，老师赶忙过来叮嘱：“不要跳得特别快，慢一点，省一点力气，一定悠着点，要不然剩下两分钟就没力气了。”

第二场我们调整好了心情，这一场一定要加把劲，我们又开始了。中间，我的同学拼命地喊：“加油！加油！我们永远第一！第一！”、“三一加油！”我班同学一起站在椅子上挥舞。我们心里都暗暗给自己鼓励：“我们一定会赢！”又经过3分钟的生死拼搏，我们又在跳绳中都用上了吃奶的劲儿了。每个人汗珠一地，好像各个都来到了火焰山，各个都热得不得了。跳的过程中，每个人双手像疯了一样的飞动，绳子甩得像一个大皮球，脚下面好像有一排排仙人掌在下面刺着，令人哭笑不得。

终于，结果要出来了，我们都屏息凝视，果然，在跳绳中，我们的努力没有白费，我们班是第一名！教室里传来了一阵阵的欢呼声。在跳绳比赛中，我明白了一个道理：只要人心齐，泰山移！

**我参加了跳绳作文600字42**

早晨，我正在睡梦中却被妈妈叫醒，我才想起今天要举行跳绳比赛。我急匆匆地赶到教室，发现同学们都已经到学校了，大家都在讨论着今天的跳绳比赛。

此时，太阳已经升到了半空中，将万丈光芒洒向大地。小鸟在树上叽叽喳喳地唱着歌，仿佛在说：“加油，努力，为了人民币”风婆婆“呼呼”地吹着，为大地蒙上了一层与众不同的光彩。

突然，广播响起，里面传来老师的说话声：“请各位同学带上凳子，到大操场进行跳绳比赛。通知再播送一遍”顿时，教室里热闹起来。我们都十分兴奋，期待着这场跳绳比赛。直到夏老师来了，我们才安静下来，拿上凳子，跟着夏老师下楼比赛。

来到操场上，人山人海，人头攒动。我们跟着夏老师来到指定地点，放下凳子，坐好，便等着裁判讲话。

比赛开始，只听裁判一声令下，我们班的吕建豪甩着绳子飞快地跳了起来。只听“嘀”的一声，吕建豪的绳子打到了他的脚后跟，跳绳中断了。吕建豪往前走了一步，又开始甩着绳子飞快地跳了起来。很快又是“嘀”的一声一分钟到了，吕建豪总共断了三次。我瞟了他一眼，心想：平时跳绳那么厉害，到比赛的时候就不行了，最多跳185下。等下就看我的吧，吕建豪！

轮到我上场了，我拿着跳绳，走到比赛场地，与其他班的选手并排站好，做好预备动作，便等待着裁判的那一声哨响。裁判一声令下，我飞快地跳了起来，绳子甩起的风在我耳边呼啸。我感觉我的手和脚已经不再是我的了，而是属于装在我身上的马达。渐渐的，我的速度慢了下来，我感觉我的手臂已经酸得不能再甩了，但一想到吕建豪，我又充满了力量。最后，我一次都没中断，成功超越吕建豪。

比赛结束，大屏幕上出现了我的分数：200下。我觉得这是一个很高的分数，肯定超过吕建豪了。然而，就在我感到满意的时候，吕建豪的分数赫然出现在我的眼前：201下。

哎，这真是乐极生悲啊！我以后一定不随便轻视别人了，我一定会更加努力地提升自己。

**我参加了跳绳作文600字43**

半年一次的跳绳比赛就要开始了。我特别期待，为什么呀？因为我假期特别的努力，终于，从之前每次一百四的记录，跳到了一百六十个，我很开心，但是也有一点儿失望。

离跳绳比赛还有20多天就要开始了，老师准备选运动员了。先选跳大绳的运动员，很遗憾，我没有被选上。但是，经过努力，我选上了跳小绳运动员。从此，我开始了每天更努力、刻苦的练习，终于从一百六十个，跳到了一百八十个。我很兴奋，但是我的同学还有可以跳到一百九十到二百个的，所以，我告诉自己，自己需要更加的.努力。

终于，盼望已久的跳绳比赛开始了。当天，所有的四、五年级同学聚集在那里，场面非常的大。先是四年级的同学跳，跳完之后，就轮到我们五年级上场了，男生先来，因为每班一次出一人比赛，所以比赛进行的很慢。终于，终于轮到我们女生跳了，我手里紧紧的握着跳绳，做好了准备，只听“嘟~”的一声哨响，我就开始拼了命的跳，但是由于紧张，这次跳绳坏的次数有点儿多，最终，我只跳了一百六十三个，我一点也不开心，觉得自己没达到平时的水平，也没有为班级争光。

最后，轮到班级跳大绳比赛了，我们五年一班一个也没坏，我们在场下兴奋的蹦呀跳呀！激动的流下了眼泪。我暗暗下定决心，下次我一定要努力的跳，一定要为班级争光。

**我参加了跳绳作文600字44**

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。

**我参加了跳绳作文600字45**

那天上午的大课间，我们来到了操场上，真是人山人海啊！一到六年级的同学都在操场上，因为各年级都要进行一分钟跳绳比赛。

我们每个班站成两排，与另一个班相对站立，女生一排，男生一排，互换着数数。我们八班面对的是七班，老师让我们一个对一个排好了。裁判老师一声哨响，比赛就开始了。

七班的同学飞快地跳了起来，只听见“哒哒哒……”跳绳打地的声音。我面对的是个男生，他跳的时候呲牙咧嘴的，搞笑极了，偶尔也会有失误，但很快调整好继续跳，他的成绩不差，一分钟下来跳了111个。这可让我心里不安了，我想:万一我跳的没他多怎么办？但又一想，平时自己下了不少功夫练习，一次次超越自己，我一定可以跳好的。

一声哨响，比赛又开始了。刚开始时，我跳得特别轻松，但越跳越费劲，甚至一次连跳两个都跳不到，竟然断断续续，连不起来了，我快速做好调整，终于连续起来了，我加快了速度。

哨声再次响起，一分钟结束了。对面的男生告诉我，跳了130个，奥，我的成绩还是不错的，终于松了一口气。我问了问旁边的同学，她跳了135个，比我多五个，唉！我真是不甘心呀！她安慰我说:“没关系，下一次你一定会跳得更好。”我这才开心起来。

令我们最羡慕的是，我班的李宇珂竟然跳了221个，天哪，这么快，数数的同学该怎么数呀？下一步，这就是我们要努力追赶的目标。

后来，老师告诉我们，这次比赛，我们班得了级部第一名，太让人高兴了！大家欢呼起来。这也让我明白，不管跳绳还是学习，只有不断努力，才能取得好成绩。

这次跳绳比赛真让人难忘！

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