# 跳绳作文600字动作描写(通用12篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-12-14

*跳绳作文600字动作描写1在我的青春中，总是有不少感动的事情，我每每面对这些事情，总免不了感动地流泪。“嗡、嗡、嗡。”伴随着空转绳子的声音，跳长绳比赛开始了。这是每年学校运动会的经典班级项目，考验同学们的合作等能力。为了在跳长绳项目取得一个...*

**跳绳作文600字动作描写1**

在我的青春中，总是有不少感动的事情，我每每面对这些事情，总免不了感动地流泪。

“嗡、嗡、嗡。”伴随着空转绳子的声音，跳长绳比赛开始了。这是每年学校运动会的经典班级项目，考验同学们的合作等能力。

为了在跳长绳项目取得一个优异成绩，我们班从两星期前便开始了准备。首先是选拔跳长绳的运动员，我虽跳得不好，但也有幸参加到这个队伍之中。随后便是同学们长达两星期的刻苦训练。每天中午利用空闲时间来跳一会。不过因为天赋原因，我们努力一周却还是落后于其他班，跳绳总数总在180左右徘徊。仿佛徒劳的练了两星期，我们班士气受到了不小的打击，有的同学已对此不抱有期望。

在比赛前几分钟时，我焦躁不安，毕竟练习了两个星期还丝毫不见起色的情况不免会令人灰心丧气，更何况我本来就是跳不好的。不过此时此刻，我也只能给自己鼓下励，给自己加把劲，希望不会出现失误。

跳长绳比赛随着裁判员的哨声开始了。我看着前面同学们迈着熟练的步伐跳了过去，不禁紧张起来，生怕自己有什么失误。很快便轮到了我，我紧张却不失水准地跳了过去，没有失误！那个训练时老是与我脚过不去的绳子竟仿佛有意识的避开了我的脚。第一次成功跳过去后，我给自己打了一剂定心针，“哈哈，我也是没问题的。”在这短暂的三分钟内，不止是我跳好了，全班也仅有一次失误。连平日里最调皮的同学，也严肃应对。时间在这三分钟内仿佛走得特慢，慷慨得让我们多得一些分数。

跳绳比赛结束了。成绩公布后，全班同学都沸腾了。我们的成绩破了我们两周以来无法超越的分数——两百大关。面对这个成绩，我激动得流泪了，这是因为，无论成绩高低，我们都努力了，超越了我们自己，打破了自己的记录。

**跳绳作文600字动作描写2**

黄昏散发出的金光洒落在大地上，一条跳绳静静地躺着，它那绿色的身影一直流淌在大地上，流淌在我的心中。

啊！为什么会这样，我不想考跳绳啊！小吴沮丧地说道。体育老师插着腰站在操场上，刚刚宣布完了今天要考跳绳的讯息。同学们那是一个不情愿啊，个个愁眉苦脸，仿佛马上就要接受酷刑似的。唯有我会心一笑，因为跳绳可是我最擅长的体育项目。

跳绳，这项运动，你可以说它难也可以说它不难，对于我这种很早就已熟能生巧的人，根本就不在话下，而对于某些人而言，可能就成了一种极大的障碍。跳绳，我差不多已到达王者的境界，什么双飞、花式等等对于我而言全部都是小儿科，谈不上什么技术含量。我内心的燃烧着获胜的欲望。

老师并没有让我们一起跳，因为经常有人会谎报结果，进而获得更高的成绩。这次改成两个两个来，同时还有两位小裁判监督并数个数。大多数人都考得灰头土脸，很快就轮到我了，帮我计数的是小李，这可是我最铁的哥们儿，肯定很给力。随着老师的一声哨响，我开始用单飞来完成考试，这样比较保险稳当，40秒过去了，我差不多跳了160多个，我觉得还可冲一冲，于是加大马力，疯狂起飞。可就在关键的最后10秒，我突然被绳子绊倒了，心里咯噔一下，有些不妙，我二话不说，不知哪来的力气，猛地跳起，迅速捡起绳子，继续不停的起起落落，加油！已经189了。就在老师喊停的那一刻，我完成了200个。我顾不得擦汗，低头看了看手中绿色的跳绳，心中涌上了一股甘甜，感觉是如此的美好。

黄昏将要结束，太阳回到了地平线，我抚摸着跳绳，心中只有一个声音：跳绳，你是我最好的伙伴！

**跳绳作文600字动作描写3**

盼望着，盼望着，我期盼着的第二节课终于在漫长的等待中来了。之所以我这么期盼它，是因为第二、三节课要举行跳绳比赛。“可恶”的老师总是拖那么几分钟，我哪有心情听呢？唉！下课这两个字刚从老师嘴里吐出来，我们就犹如火箭般冲出教师来到大操场。此时大操场已是人山人海了，同学们都拿着自己的绳子在那里练习，以准备即将开始的比赛。

我们都陆续的站好队，然后辅导员宣布跳绳比赛的规则，由体育老师做裁判，之后是计数的人上去，站在指定的地方。接下来是一年级小朋友上场，他们班的老师站在旁边给他们加油打气，还一个劲的夸你不错，他们比完了，接下来是二年级、三年级……不知不觉中，轮到我们班上场了，说实话，心里还真有点紧张，毕竟我们是学校的老大哥、老大姐了，同学们都盯着我们呢，可不能丢脸啊，我屏住呼吸、全身戒备、听着号令。哨声一响，我双手、双脚熟练地抡起跳绳，我的两个脚尖有弹性的一起一落，顿时，跳绳在我的眼前成了密不透风的绳网，耳边是跳绳划破空气的飕飕声。我往班上跳绳高手周星那儿一看，比我迅速多了，在他的周围，好像一张蜘蛛网把他包住似的。大约在40秒的时候，我的两个手腕完全不听使唤了，速度也慢了下来，不好，我的脚被绊住了，加上之前的气喘吁吁，我快要放弃希望了，一刹那，我听到后面同学给我的欢呼声加油加油，我振作起来，赶紧把绳子往前抛，我立马改变战术，往后跳，终于坚持到最后了。哨声一响，我整个人都蹲了下去，气喘吁吁的问我的成绩，148个，还不错，比小测时成绩的进步多了。

风从水上走过，留下粼粼波纹；阳光从云层中透过，留下丝丝温暖；岁月从树穿过，留下圈圈年轮。这次的跳绳比赛意义非凡，不仅丰富了我们的课余生活，还锻炼了我们的身体。

**跳绳作文600字动作描写4**

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。

**跳绳作文600字动作描写5**

这个星期三，学校组织三年级到六年级的学生们进行了一次跳绳比赛，这是为提高学生们体育素质的一项措施，学校领导和各班主任思想上都很重视，精心组织了这次活动。

班主任梁老师经过认真挑选，决定派出10名精兵强将上阵，其中我也是一个参与者。下午四点钟，梁老师亲自整理队伍，带着我们来到了操场，要求我们全力以赴，鼓励队员们要为班集体争光。全班同学都期望着我们有出色的发挥，热闹的气氛让我们暗下决心：一定要竭尽全力，争取好成绩，决不辜负老师与同学们的厚望。

刚到操场时，正是四年级的同学在激烈的进行着比赛，不知道什么时候才到我们，我们便在一旁先热身，或者做一些准备运动。过了一会儿就到我们六年级的同学们上场比赛了，我们都怀着紧张的心情站到各自的位置上，随着裁判侯老师的一声哨响，比赛便开始了，10个人动作整齐，飞快地跳了起来。1分钟很快过去了，当裁判再次吹响了哨子时，我们便立即停了下来，在我们班，跳得最多的一个同学跳了200多下，最少的也有90多下。

当时没有公布比赛战绩，要过几天才公布，据说获得前三名的团体，参战者都有奖品，无论战果如何我们的心情都很乐观，因为我们也已尽力，贵在参与！

参加这次比赛收获很大，通过跳绳比赛不但培养了团体意识，而且检验出我们的体能和技能，还让我体验了一次发挥潜能、挑战极限的乐趣。让我想到平时一定要加强锻炼身体，加强跳绳的技能训练，才能为班集体争光，才能有一个强健的体魄，才能为国家贡献自己的力量，所以我很感谢这次的比赛。

**跳绳作文600字动作描写6**

今天下午，我们六年级在操场上举行了一次紧张激烈的跳长绳比赛！

当第二节下课铃响过，我们便争先恐后地来到人声鼎沸的操场，同学们都摩拳擦掌，跃跃欲试，充满信心地等待比赛的开始。

比赛虽然还没有开始，但场上的叫喊声很大，我们班有24名同学参加。12名男生，12名女生。我和其他同学分外激动，我们都要为班级争光，因为我们有一个信念：无论胜利还是失败，无论是欢笑还是泪水，我们都要发挥自己最好的水平，去争取最好的名次。

伴随这个信念，长绳比赛开始了，摇绳的老师认真的甩了起来，裁判员按下了计时器。在一旁的一位老师正仔细地数着我们班跳的个数。第一名男生冲了进去，以他轻快的步伐，一上一下，打好了头阵！第二名同学也紧接了上去。

起先，我们班跳得很好，没有停下来一次。但随着气氛的渐渐上升，心情不由自主地紧张起来。就在这时，我反应稍微迟钝了一下，错过了冲进去跳的最好时机。终于，我的脚被绳子绊到了。接下来，失误也就接二连三的发生了。我真恨自己当初为什么不好好集中注意力跳绳，拖了班级的后腿。

时间飞快的过去了，裁判员吹响了无情的哨声，比赛结束了，我们男生组失误九次。我们后悔莫及，可是世上没有后悔药呀！我们全班不再像比赛没开始时那样的高兴~快乐。

回到教室，老师看我们心灰意冷的样子，便开了一个玩笑，说：\_同学们，我们是全年级第一名呢！”我的同桌吴浩浩笑着说：“我们获得的第一名肯定是倒数第一。”我们全班钝时开朗起来。

这真是一场难忘的比赛啊！忘不了同学们奋勇拼搏的身影，忘不了老师为我们呐喊助威的声音。今天的比赛多么有意思啊！虽然得了“第一”但我们毫不泄气，因为我们已经努力了。

**跳绳作文600字动作描写7**

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。

**跳绳作文600字动作描写8**

“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。

**跳绳作文600字动作描写9**

幼儿园大班的时候，因为当时没学跳绳，只能一边看别人跳，一边看别人跳绳。

有一天，我终于忍不住了，就回家跟妈妈说：“妈妈，你能给我买一根跳绳吗？”，我母亲欣然同意。

第二天，我带着崭新的跳绳来到幼儿园，心里充满自信地想着；“虽然我没有跳绳，但我相信我第一次跳绳一定会超过所有同学”。越想越觉得梦想成真了。突然，我听到一声大叫，像闪电一样惊醒了我的大脑。老师下命令的时候，同学像飞一样跳了起来，我也匆忙跳了起来。然而我一跳起来就摔了一跤，啃了脸。我想：“我一定是急得跳不好。”我调整了一下情绪，挣扎了一下，没有跳。过了一段时间，幼儿园结束后，我不假思索地回家了。

一回到家，我就对妈妈说：“妈妈，整个幼儿园班我都不能一个人跳绳。”说完，我又哭了起来。我妈对我说：“别哭，我教你！”话音刚落，我妈就示范了一下，教我绳子扔过来就跳起来。

后来我就按照妈妈的话练了。虽然比以前好多了，但我还是跳起来，很容易被绳子绊倒，这让我有点气馁。后来我妈鼓励我说：学跳绳，一定要有；毅力和毅力。妈妈相信你会通过努力获得成功。\_ 。

于是我又对自己充满了信心。一周后，我妈会带我出浙江去上海旅游，住酒店。在这里，我想告诉你一个小秘密。在酒店的日子里，我每天早上都在走廊里练习跳绳。虽然有时候要绊倒，但是走廊里有地毯是好事，摔倒也没那么疼。我摔倒爬起来又练。就连好几家酒店的服务员阿姨看到都觉得好笑。真的是“努力才有回报！”最后，通过这几天的刻苦练习，我的跳绳技术突飞猛进。从上海回来，我已经能连续跳近50次了。那些酒店的服务员阿姨后来看到我每天一点点的进步就夸我。

现在，我不仅学会了平跳，还学会了花跳。有时候每分钟能跳近200下，在学校的一次跳绳比赛中获得第二名。

通过这件事，我知道无论我做什么困难的事情，只要我持之以恒，做出决定，我就能把事情做好。

**跳绳作文600字动作描写10**

我的童年是丰富多彩的，有许多的成就。例如：我学会了做饭，明白了怎样切水果好看，练会了一首世界著名钢琴曲……但我最想告诉大家的就是：吴学会了跳绳。

跳绳是一项技巧性的运动，可惜自己不会，看见别人跳绳跳得就像一只兔子似的那样灵活，我禁不住会产生羡慕、嫉妒的心理。过了几天，老师让大家学跳绳，哎呀！怎么办呢？

不跳吧，不行，再说我很想学习跳绳；跳吧，我太笨，学不会。回家后，拿着手中的跳绳，站在旁边的妈妈说了一大堆的要领：头微微扬起，双手紧拿跳绳，手和脚的动作要互相配合。记住妈妈的话，我怀着激动的心情把跳绳甩了出去，结果绳好像在跟我故意作对，他轻轻地停在了我的脚边。再来一次，我就不信不能成功，悲惨的结局再次上演了。第三次、四次、五次、六次……依然没有进展，还差点绊倒了。我感觉跳绳是我的主人，是他在操控我，而不是我在操控它，失望透顶的我怒喊道：“不学了，学了也是白学，又学不会！”妈妈严肃的对我说：“做什么事情要坚持到底，不能半途而废。只要你尽力了，就一定可以办到.”我想：妈妈说的对，做任何事只要付出了，努力了才能得到成功，就算天上掉馅饼也得出去接呀！再试一次吧，然后我犹豫了一会儿，慢吞吞的站了起来。按照妈妈说的做，先训练思维反应，然后再慢慢

开始练习跳，等差不多了再加快速度，这样反复练，一天天过去，我终于学会了跳绳。

现在，我的技术已经很熟练了，还学会了花样跳绳。我爱跳绳，因为我不仅仅学会了跳绳，更学会了怎样踏踏实实做好每一件事情。

**跳绳作文600字动作描写11**

三跳比赛有乐有愁，有喜也有悲，可只要竭尽全力就行了。

天空不做美，太阳公公让白云遮住了它一半的身子，总板着一张脸，天空也慢慢地阴沉了下来。操场上的黄桷树挺立在那里，一动不动。一个个白圈密布在操场上，给操场点上了斑点。

操场上是人山人海，你挨着我我挤着你，热气凝聚在空中，再慢慢散发了出来。整个操场笼罩在一片热气之中，久久不能平静。

正在比赛的同学挺直了身子，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，一班同学一个个满头大汗，还咬紧了嘴唇，眉头一锁，坚持了下来。

“嘘！”李老师吹了口哨，我们激动地找到了自己的位置。

我双手紧握绳末端，平局胸前，同学也纷纷做着准备，“准备！嘘！”李老师吹响了口哨。

我快速跳动起来，金黄色的绳飞速转动，绳子间的风拂在我脸上，头发上，有一丝微微的凉意，飞舞着的绳犹如一道隔屏，将我包在了金黄色的大衣里，给我数数的老师视线，在我身上扫来扫去，头也不停的点，似乎担心漏掉一个。

四十秒无声无息的过去了

我已经明显感觉到了累，心在剧烈地跳动着。

我的脚已不能像开始那样，蜻蜓点水搬地跳，现在的我如一只笨重的熊费力地向上蹦，只觉得身体一个劲往下坠，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，眼睛瞪得比灯泡还大，心“咚咚”的跳动声也如同巨响。

我的四肢就像失去了知觉，双膝已情不自禁地弯曲了，手也力不从心地摇晃，多么希望有一张大床出现在我的眼前！

我们班的同学一个个紧咬着牙，脚已累的弯曲了，瞪大了眼睛，拼命的跳动，这对我来说无疑是最大的鼓励。“为了班级的荣誉，我拼了这一次”我渗透了汗水的手又一次紧紧我住绳的两端。努力的弹跳。

终于，在我们的努力下完成了三条比赛！！！

**跳绳作文600字动作描写12**

星期日早晨起床后，妈妈带我去姥姥家，一到院子看见弟弟在跳绳，他跳绳可起劲了！我对妈妈说：“我也想学跳绳。”妈妈爽快地答应了。她给我找来一根绳子，并告诉我跳绳的方法：两只手分别抓紧绳子的两头儿，把绳子放在背后，向前摇绳子，绳子摇过来以后要马上跳起来，绳子就从脚下摇到身后了。

我按照妈妈的方法开始学跳绳。两手抓紧绳子，把绳子摇到背后，然后向前摇绳子，绳子摇过来以后我一跳，可绳子却落在了我的脚腕上。我又跳了一次，绳子还是落在了我的脚腕上，再跳还是这样。我走到妈妈身边，伤心的对妈妈说：“妈妈我不想学了，跳绳太难了，我怎么学也学不会，我太笨了！”妈妈摸着我的头说：“彬彬，么事情都要有信心，不能半途而废，否则什么事情也做不成。遇到困难要多动脑筋，想想是什么原因跳不过去！”

我听了妈妈的话，又开始跳了一次，我发现绳子摇到我面前时，我还没来得及跳，绳子就落在了我的脚腕上，我找到了跳不过去的原因：我的绳子摇得太快，而我跳得太慢，于是我试着慢慢地摇绳子，绳子摇过来后，我就猛地一跳，我跳过去了！我终于跳过去了，我高兴地叫起来：“我跳过去了！”我高兴的跑去告诉妈妈，妈妈高兴的对我说：“你好棒啊！”你再试试连续再跳几个，我跳了一个跳过去了，又跳了一个又跳过去了，然后第三个、第四个、第五个……慢慢地我学会了连续跳。

我正要去告诉妈妈，妈妈不知什么时候已经站在我的面前，妈妈一边给我擦汗一边笑着对我说：“你通过学跳绳，明白了什么道理啊？”我歪着脑袋想了想说：“不管学什么都要有信心，半途而废什么也学不成。”妈妈看着我幸福的笑了。

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