# 跳好绳真的不容易作文600字(合集7篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-05-20

*跳好绳真的不容易作文600字1“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...*

**跳好绳真的不容易作文600字1**

“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。

**跳好绳真的不容易作文600字2**

最近，学校要举行三跳比赛了，跳长绳就是其中的一项。各个班都在抓紧时间练习跳长绳，我们班也不列外。

今天下午第一节课是体育课，做完准备活动后，体育老师让我们自己组队跳长绳。大家都十分踊跃地参加。跳长绳如火如荼地进行着。我们十几个原先参加长绳的同学拿来一根长绳，自主开始练习了。两个同学各拿起绳子的一头，“啪，啪!”地甩了起来，甩绳的俩位同学配合非常的默契，甩的非常好。跳长绳的同学也不甘落后，打头的一个同学冲了上去就急忙地向上一跳就跑走了，绳子跟本没打他。第二个就轮到我了，第一个同学刚刚跑出去，我就冲了上去，来到了绳子的中间，一只脚一下跳起来，另一只脚马上跨出去，差一点就被绊倒了，还好有惊无险逃了出来。男生们都一个个跳了过来，没有被绳子甩到，跳绳的人形成了一个8字型。后面轮流到了女生，打头的一个女生不仅胆子很大，而且技术也很好，也一下子跳了过来。轮到后面那个女生了，她一直站在原地，不敢跳。那个女生本生胆子就很小，加上绳子那么粗那么长，她更不敢跳了。许多男生都劝她别跳了，但更多的同学都在鼓励她，她在同学们的鼓励下勇敢地跳了过去。同学们越跳越数了，而且都有了节奏感，有了感觉。伴随着长绳富有节奏的摇动，鱼贯而入地冲进、跳起、跑出……最后，我们开始试一试三分钟内能跳几个。一、二、三、四、五……二百二十五。成绩出来了，我们一共跳了225个，同学们为自己跳长绳跳出了好成绩而非常开心。

希望我们能在三跳比赛的跳长绳比赛上取得好成绩，拿到第一名吧。

**跳好绳真的不容易作文600字3**

一年一度的跳长绳比赛又要开始了，虽然前几届我们班的比赛成绩并不理想，但是今年这一届我们早已准备好了——经过之前我们班每天都在刻苦训练。终于，那一天到来了。

那一天下午，我们三个班排着有序的队伍，早早地就来到了操场上。而每个班的老师带领着大家站好了各自的位置，摇绳的同学手里拉着绳子，手心里也冒着汗，同学们也十分紧张。“开始”随着裁判的一声令下，摇绳的同学手里的绳子飞快地转着，仿佛是闪电一般的速度，同学也一个接着一个接连地跳过绳子，因为这关系到班级的荣誉，所以同学们都一丝也不肯放松，配合地默契十足，一个也没断开过，旁边给我们班数成绩的老师，也兴奋起来，一个劲儿地给我们加油打气。观看比赛的人越来越多，都给自己支持的班级加油，加油声和欢呼声响彻云霄。裁判提醒大家：“还有30秒了，大家加油啊！”听到裁判的话，大家就更卖力了。可突然一班的摇绳的速度太快，绊倒一人，一班的老师立刻调整，马上又恢复了原来的状态，立刻又快了起来，林老师看见了一班的状况，立刻对我们说：“不要急，慢慢来，心急吃不了热豆腐，大家加油！”听到老师的劝导，我们不再那么焦急了，稳中求胜。裁判说：“最后十秒。”全场开始倒数：“10、9、8、7、6、5、4、3、2、1”裁判一声哨声停止了比赛。我们跳得满头大汗，汗水浸湿了衣裳，大口地喘着粗气。数成绩的老师向裁判报告个数，终于成绩出来了，我们和二班并列第一，而一班就是太过心急，个数少些，但差距不大。一班的人一阵阵叹息。听到我们得了冠军，我们高兴之余，还知道这阶段的训练没有白费。

今天我们明白了一个道理：做事一定不能心急，操之过急，这样只能适得其反。

**跳好绳真的不容易作文600字4**

昨天，当叶老师在课堂上宣布，为了运动会开幕式，希望同学们回家学跳花样跳绳。我很兴奋，我最喜欢跳绳，特别是花样跳绳。

终于等到了放学，回到家中，躺在沙发上，看着天花板，想着有哪些花样动作，前跳、后跳、串花、交叉……那些动作，想想都特了不起，要是我都能会，那可多神气呀！于是，我飞快的写完作业，跑到了客厅，拿着跳绳。开始学习花样跳绳。

首先我学着老师的样子，一个一个的跳进去，正当我交叉跳的时候，下脚就开始不争气了，被绳子给缠住了，我把绳子从脚下取了下来，又从新尝试了一遍，不争气的脚还是不争气，反而另外一只脚也不争气了，还缠得跟紧了，我开始想着要放弃了。这时，妈妈向我走来，看着我愁眉苦脸的，对我说：“刚刚这么有兴趣的，怎么愁眉苦脸的，跟妈妈说说：“我听了妈妈的话，就把我所发生的来龙去脉都给妈妈说了一遍。妈妈听了，想了想对我说，你刚才没有跳好是因为你没有耐心，做什么事情都不能坚持，做到一半就选择了放弃，那么你是永远学不会的，你做什么事情，都不要只做到一半。就选择放弃，再以后什么事情都不能半途而废，知道了吗？”我点点头，按照妈妈的话，没过多久，我慢慢的就学会了。

第二天，我光荣地加入了班级“花样跳绳”组，准备在校运动会的开幕式上，大显身手。

**跳好绳真的不容易作文600字5**

星期五上午，老师宣布下午要举行跳绳比赛。同学们都倒吸了一口冷气，无不感到紧张，毕竟我们班在往年的跳绳比赛中可是次次垫底啊！

随着体育老师的一声哨响，跳绳比赛开始了。同学们个个屏住了呼吸，全神贯注地盯着绳子和前面同学的后脑勺，不敢有一丝松懈。有的同学睁大了眼睛，聚精会神地观察着同学们的动向，好及时作出改变；有的同学紧绷着脸，气都不敢出一声；甩绳的同学时刻关注着运动员们的脚，好做出调整。场外的同学们也都当起了拉拉队，不停地给运动员们呐喊助威。操场上，跳绳比赛正如火似荼地进行着。同学们不断呐喊，不断地为自己班级加油，嗓子都喊哑了，还无法表达自己心中的激动与兴奋。在这个热火朝天的操场上，拉拉队发出的加油声震耳欲聋。

突然，一个同学一不小心脚被绳子缠住，摔了一跤。他火急火燎地解开绳子，匆忙跑进队伍。大家的心被这个突如其来的意外。吓得“砰、砰、砰……”提到了嗓子眼。有人急的高呼“快走！快走！”我不由得捏了一把冷汗！这会不会影响我们的成绩？我们会不会因此失败？

“5、4、3……”体育老师的声音再度响起。跳绳比赛即将停止，同学们心中的弦绷得更紧了。我的心中也仿佛有一颗浮在空中的大石头，不时发生晃动，大家的脚步更快了！

“2、1、停！”同学们终于听到了期盼许久的声音，他们立刻停住脚步，不由自主地瘫软在地上，心中的弦也松了下来，我心中的大石头也总算落了地。

这次紧张的跳绳比赛，尽管最终我们班只拿到了第三名，但通过这样的比赛既增强了我们的体质，又磨练了我们的意志。更让我们明白了“团结就是胜利”与“坚持到底才能获得成功”的道理。这不是很令人开心吗！

**跳好绳真的不容易作文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。

**跳好绳真的不容易作文600字7**

星期天，阳光明媚，蓝蓝的天空中飘着一朵朵像棉花糖一样的白云，我和爸爸来到美丽的公园学跳绳。

我拿起跳绳，开始跳了，但是我手脚总是配合的不好，当跳绳还没落地时就已经跳起来了，好像脚底下被什么东西绊住了；要不就是当跳绳落地了我还没开始跳，好像双脚还在等待什么命令。我学着跳了好几次，还是没成功，我有点泄气了，说：“爸爸，跳绳怎么这么难呀！”爸爸鼓励我说：“儿子，你的姿势不对，跳绳时要把后背挺直，眼睛向前看，当跳绳荡过来时就跳，这样就能跳过去了。”话音刚落，爸爸就示范着跳了几个，我看见爸爸跳的非常轻松，心想：“我也一定能像爸爸一样跳绳的，我要努力。”我从爸爸手里接过跳绳，开始照着爸爸的方法去跳，果然跳了起来，我感到特别高兴，然后又学着跳了十个、二十个……我高兴地像只兔子一样蹦来蹦去，心里美极了。

我终于学会了跳绳，原来跳绳也很简单嘛，我明白了一个道理；世上无难事，只怕有心人。

这个学期，学校阳光体育开设了跳绳这一项目。看见好朋友小红跳绳时优美的身姿，我非常羡慕，决定自己学会跳绳。

活动课到了，我拿着绳子跟着老师、同学来到操场上。一开始，只是学着旁边的同学，胡乱跳一通。一不小心，就把自己的脚给缠住了，害得我跟大地来了个重重地亲吻，痛得我眼泪都流出来了。我揉了揉自己脆弱的鼻子，一边抱怨一边想：这么痛，还是不学了。可是，我又想起老师的话：每做一件事，都可能遇到困难，在困难面前，我们不能轻易放弃。想到这里，我站了起来，继续拿起绳子。这时，小红过来教我，说：跳的时候不用跳得太高，要用脚尖跳。我照着小红说的方法，努力地跳着，小心翼翼地甩着绳子。一会儿，我被拌倒了！一会儿，我的鞋带被缠住了！……

不知道摔了多少次跤之后，我终于学会了跳绳，可以连续跳几十个了。虽然身上青一块、紫一块的，有的地方还流了血，很痛，但我心里还是甜滋滋的，因为我学会了跳绳。

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