# 我的拿手好戏600字优秀作文跳绳(实用6篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-03-10

*我的拿手好戏600字优秀作文跳绳1在一个天气美好的下午，教室里非常安静，数学老师在黑板上写题。突然，班主任赵老师开门进来了，还拿着一个表格，说：“学校要开一个免费的社团，其中有刘老师在四年二班开的美术班、张老师在四年五班开的魔方班……”同学...*

**我的拿手好戏600字优秀作文跳绳1**

在一个天气美好的下午，教室里非常安静，数学老师在黑板上写题。突然，班主任赵老师开门进来了，还拿着一个表格，说：“学校要开一个免费的社团，其中有刘老师在四年二班开的美术班、张老师在四年五班开的魔方班……”同学们开始报名，有的人报了美术，有的人报了魔方，还有人报了写字，但是我喜欢跳绳。

老师说，社团活动时间，是在周四下午的最后一节课。下课后，我就拎起跳绳，飞快地跑到了一个人少的地方，拿起跳绳，将手伸直，开始跳绳，来回反复跳一个圈，几次过后，感到非常好。

中午放学后，我回到了家，看了一眼日历，原来今天就是周四。我高兴坏了，我向妈妈要了五元钱，跑到楼下的小商店买了一根五米长的大跳绳。它是蓝色的，很有气质，很适合我跳。

时光如流水，一转眼就到了下午的最后一节课。老师让我们整理书包，然后背上书包，让我们背着书包去上社团，下课后在楼下集合一起放学回家，就不用回班级了。

我高兴地背上书包，就往楼下跑，很快就到了操场，等待老师来上课，因为是跳绳，所以在外面，活动场地比较宽敞。

老师来了，我拿出了我的跳绳。老师让我们在这节课上，先练习最简单的跳绳动作。

我高兴极了，我绳子上下翻飞如闪电一样，我就像小鹿似的欢快地跳着，十分轻松，嘴边还哼着小曲，只听绳子在耳边发出嗡嗡的声音，同学们都过来数着：“101、102、103……”我一口气跳了200多个。我刚停下来，老师就走来夸我是跳绳小能手呢！

跳绳给了我快乐，我非常喜欢跳绳！

**我的拿手好戏600字优秀作文跳绳2**

一个星期天的上午，我正在津津有味地看着有趣的动画片，突然我听到姐姐正叫我：“晨晨快点儿，别看电视了，我们去学跳绳吧！”我一下子愣住了，心想：“跳绳可是我的弱点呀！我到底去还是不去？”姐姐似乎猜透了我的心思说：“胆小鬼，连这个都不敢，你不去我去。”“我才不是胆小鬼呢，我去！”姐姐和我骑上自行车，带了两根绳子出发了。

很快学跳绳的目的地公园到了，姐姐从自行车上拿出了两跟绳子。姐姐先给我示范了一下。只见姐姐先把绳子放在身后，两只手拿绳子的两端，然后把绳子往前一甩，两只脚也跟着跳过绳子。就用这样的方法姐姐一分钟就跳了180多下。我看得目瞪口呆，有点嫉妒她。看了姐姐的这翻示范，我也认为跳绳很好学，就自信满满对姐姐说：“开始吧！”开始学的时候，我的绳子和脚都有点儿不听我使唤，脚和绳子的节奏总是合不拢。我想跳起来的时候两只脚总是不跳，我想把绳子往前甩时，绳子也总是和我做对，不往前。姐姐见我学成了这样，就一直不停地对我说：“绳子往前时，贴近地面才可以跳。”尽管我不停地练习着，可结果还是失败。我有点灰心了，对姐姐说：“我不学了。”姐姐听了严肃地说：“难道你没有听过事上无难事，只要肯攀登吗？”我听了不得不又练了起来。我把绳子放在了后面，然后绳子往前一甩，这时我在绳子贴近地面时跳了过去，然后又往前甩了一下，脚跟着绳子的节奏慢慢地跳了起来，这次我总算记住了姐姐的话。我加快了速度，想快速跳了。前几次我的节奏也总是合不拢，我的脚或者绳子总是要慢几拍，或者是快几拍，还有一次我乱跳了，结果把自己的脚给缠住了，还摔了一跤呢！每次当我要放弃时，姐姐总是会对我说：“再来一次！记住快跳时要脚尖立起来跳。”我每次都照姐姐说的跳，可是每次我都要踩到绳子或是快一拍，慢一拍的。当我彻底灰心时，心里又想了想，决定再跳一次。神了，这次我竟然可以了！只见我的绳子和脚的节奏融合在一起，绳子一前一后地挥动着，脚也有节拍地跳了起来。“我学会了，我学会了。”我高兴地欢呼起来。

就因为我学会了跳绳，我就在学校里的运动会上以159下的成绩取得了二等奖。

这次学跳绳不但让我懂得了一个道理，也让我学会了跳绳，我真开心！

**我的拿手好戏600字优秀作文跳绳3**

我的课余生活多姿多彩，有画画、打羽毛球、看书、还有弹琴，其中我最喜欢的是跳绳。

一个星期六的早上，妈妈带我去楼下跳绳。只见她的步子一点也不乱，又蹦又跳的，灵活得像只小燕子，一会儿跳到这边，一会儿跳到那边，让人看得眼花缭乱，她还会单腿跳、双手交叉跳、向后翻甩双脚跳，只听绳子在空中”嗖嗖”直响。

我也不甘示弱，拿起绳子跳了起来，我用力将绳子一甩，糟糕！绳子勾到脚了，差点摔了一跤，我拿起绳子再接着跳，这次又甩到了手臂上，痛得我哇哇大叫，这时妈妈走过来鼓励我说“失败是成功之母，要相信自己，做任何事都要坚持到底才会成功，手脚要保持平衡，你先一下一下跳，熟练就会快起来的。”听了妈妈的话，果然这次比之前跳地好了，手脚也很快成为了好朋友，我跳地更起劲了。

跳绳使我的课余生活更丰富多彩了，它不仅可以锻炼身体，还可以增强体魄，也从中让我明白了一个道理：做任何事情只要有恒心，就一定会成功！

**我的拿手好戏600字优秀作文跳绳4**

秋日里，操场上，树荫下，这是我们周四晨练课上正训练着跳绳。

快速跳，耐力跳，向前跳，向后跳……

三年级开始，吴老师给我们班布置的特殊语文作业——跳绳。

刚开始，我觉得跳绳作为语文作业挺酷的，写的作业很少，可以跳跳绳挺不错的。可是跳了一段时间后，我发现跳绳可并不是一件容易的事。每次跳都大汗淋漓，觉得身体的力气都快被抽光了，于是想找理由想偷偷懒，但想到吴老师说的：“做一件事，要么不做，要做就要坚持到底。”我就对自己说：“坚持一下，再坚持一下，我又进步一点了。”就这样，一个月过去了，两个月过了，我的1分钟跳绳从原来的100个慢慢到150，从150到160。

又过了一段时间，吴老师还在班里张贴了跳绳榜，说跳得快的可以上榜。我听了后很激动，心想：我一定要上榜。于是回去开始更加发奋地练习跳绳，五个月过去了，六个月过去了，我的1分钟跳绳开始突破190。

一次，我到高恩宇家玩，我们一起跳绳，恩宇爸爸帮我们数数。我们每人各跳一组，恩宇跳得非常快，第一组，他跳了200多个，我才跳了183个。我心想：我可以跳得更快一些，不能比他少，我要超过他。于是，第二组，我发愤图强，1分钟跳了212个！这是我跳得最快的一次，我又开心又激动。后来，我们俩都上了班级跳绳榜，成为跳绳霸主。

现在300天过去了，跳绳已经成为一种习惯。我们班也因为跳绳出名啦，不仅学校的其他班级学习我们，连别的小学也开始学习我们跳绳，最近《丽水日报》居然报道了我们班的跳绳。我觉得非常地激动和自豪。

虽然我们班跳绳出名了，但我觉得不能骄傲，还要继续坚持，争取跳得更好，跳得更快。

**我的拿手好戏600字优秀作文跳绳5**

今年运动会，我和陈子、恩宇、雨泽一起被吴哥派去参加跳绳比赛。我们四人是从404班众多跳绳高手中层层选拔而出，为了404的荣誉而战。

昨天的女子跳绳错失金牌，我们感到压力增倍，很想为班级争得荣誉。

我和雨泽因同时报了200米和跳绳，我们刚跑完200米预赛，带着略微的体力不支，就急忙与其他两人会合参加跳绳比赛。我们到跳绳比赛场地时，其他班的选手都跳完了。吴哥给我们一番加油和鼓励后，我们就开始比赛了。

恩宇第一个开跳，他在跳的过程中，可能不习惯绳子，失误很多，个数很少。结束后，他很伤心，蹲在一边哭了。他本来是我们几人中跳得最快的，他的失误让我们一下都紧张起来。我站也不是、坐也不是，就听到心在像打机关枪一样的怦怦乱跳，我赶紧一次又一次的深呼吸，努力的调整自己。

陈子开始跳了，他跳得飞快，一次失误都没有，后段虽然慢下来，还是跳了216个。轮到我了，我做了一个深呼吸，就开始跳了，可能是绳子不习惯，也可能是过度紧张，我最后只跳了213个。我平时训练时都有230个左右的，不过还不错，我努力了。

最后的成绩出来，我们包揽了前三，陈子得金牌，我得银牌，雨泽得铜牌，而且我们都破了年级纪录，我们共为班级得了31分，太棒了。

我们班因跳绳成了全校的明星，听说很多班也要效仿了，下次竞争对手就会“strong”很多，我们还要继续努力，明年再战！

**我的拿手好戏600字优秀作文跳绳6**

“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。

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