

攀岩三年级 攀岩日记三年级攀岩日记(模板8篇)

人生的道路上难免会遇到挫折和困难，通过总结我们可以找到解决问题的方法，激发内心的勇气和决心。真实客观是写好总结的前提，要做到偏见少、分析透、论证真。接下来是一些励志演讲的录音，让我们通过听觉感受到励志的力量。

攀岩三年级篇一

今天下午，妈妈带着我和姐姐、表哥去摘心台公园玩。我们在公园发现有好多玩的东西，有：扔沙包砸东西、扎气球、套圈等。最后，我们发现了一个好玩的：攀岩。我们决定就玩这个，首先工作人员给我们系好安全带，并告诉我们要注意的事项。

我首先两只手抓住岩点、两只脚蹬住岩点，然后一只手抓住上一个岩点，脚就跟着往上蹬一个岩点，第一次我刚爬了两个岩点，就累得不行跌了下来。我又试着爬第二次，这次比第一次强点，爬到半空中，就又跌了下来。这时，表哥都已经爬上顶峰了，我不甘心，试着爬第三次，这次我终于爬上去了，虽然用了很长时间，但是我胜利了。同学们，你们去过攀岩吗？攀岩很好玩，有时间去玩一次吧！

攀岩三年级篇二

今天，天空万里无云。太阳火辣辣的照着大地。妈妈和我一起去攀岩馆体验攀岩。

来到攀岩馆，看到许多小朋友早早的等在那里。我们都好奇的看着那些用于攀岩的崖壁，一些年龄比较大的大哥哥和大姐姐就好奇的准备攀岩了。

教练一看，连忙叫大家站好队。给大家讲解攀岩的技巧、方法和注意事项，我们都仔细的听着，生怕漏掉一个字。原来，攀岩是一种体力运动，能够消耗人体的脂肪，增加人体的协调性和体质。同时，在运动前一定要做好运动前的准备活动，这很重要，可以有效的防止身体受到伤害。教练带着大家做了2组准备活动以后，大家就开始了自由练习。

在妈妈的陪护下，我来到高高的岩壁边。真高啊！一开始我爬不上去，爬几步就掉下来了。我有点泄气，在妈妈和教练的鼓励下，我经过反复练习，终于爬到了顶层。

今天，虽然很累。但是，我心里特别高兴！

攀岩三年级篇三

今天阳光明媚，风和日丽，我和妈妈一起去万达广场玩。

到了那里，一个游戏吸引了我的眼球：攀岩。

工作人员帮我戴上头盔，绑上威亚，我便开始挑战了。我把威亚拉到前面，用一只手拉住吊着木板的绳子，一只脚小心翼翼地伸向木板，接着是第二只脚.....

通过第一关，我却没想到第二关异常地险峻：抱沙袋过去！我的眼睛死死地盯住摇摇晃晃的沙袋，瞄准时机，猛地扑过去，抱住一个摇晃的沙袋，一用力，沙袋便带我通过了第二关。

第三关，考验的是挑战者的平衡感。只有一根细细的绳子横在那儿，想要过去，得有非常好的平衡感。我用手轻轻拨弄一下绳子，绳子便剧烈地摇晃起来，吓得我连退两步。但与其做一只缩头乌龟，不如放手一搏。于是，我伸出一只还在

颤抖的脚，踩在了绳子上，接着是第二只脚.....

最惊险的莫过于第四关了，那一个个梅花桩立在那里，仿佛在说：“来呀，来踩我呀！”我恼羞成怒，一个箭步冲上去，差点摔下来。于是，接下来我便小心翼翼地，用双手紧紧握住梅花桩两边的绳子，一步一步地踩着它往前走.....

第五关，也就是最后一关，工作人员把绑在我身上的威亚换成一根普通的绳子，并让我从那儿跳下去。我浑身发抖，磨蹭了好一会儿才跳下去，吓得魂飞魄散。

攀岩三年级篇四

有句话说的好，“不经历风雨难见彩虹”，今天，我就成了这句话的“验证人”。这到底是怎么一回事，还要从一件事说起。

星期五下午的体育课，老师等我们做完操、跑完步后，让我们去爬杆子。全班同学几乎所有人都高声欢呼，除了我和薛金艾等人，因为我们都有“高空恐惧症”，简单来说，就是“恐高症”。

轮到薛金艾时，她先是向上爬了几格，之后，她就开始犹豫要不要再往上爬。最后，她还是在同学们的鼓励与支持下，终于顺利地翻了过去。

我刚准备翻过第二条腿时恐惧就突然来袭了。我的心就像十五个吊桶打水——七上八下。但我还是在大家的鼓励下，翻了过去。

lucky[lucky]真太棒了，我立刻手舞足蹈，不停地和周围的同学拥抱，高兴得又蹦又跳。

真是一节充满兴奋和挑战的体育课呀！

攀岩三年级篇五

到了欢乐谷，最令我心驰神往的项目，就要数攀岩了。

高大的人造岩壁呈“t”字形，约有25米高，直插云霄。岩壁的每个面都设有两条攀道，每条攀道都配有安全带。我系好了安全带，脚登在突起的攀岩点上，抬起头向上一看，真把我吓了一跳。天呐！

这么高，怎么才能爬到顶呢？难道这就是令我激动不已的攀岩吗？既然来了，那总不能不上吧。没法子，只好硬着头皮上了！

我左脚先登稳了一块岩石，双手紧紧地抓住上面的石块，然后右脚也踩了上去。接着，我先给左脚找好了落脚点，右手抓住了上面一块石头。借助左脚登右手攀的力量，很快为右脚选好了支撑点，左手也相应地向上抓住了一块石头，这样交替前进了九、十步，我的手脚渐渐开始有些哆嗦，气息也不匀了，汗水也渗出来了，体力逐渐不支。

是继续向上攀登，还是到此为止呢？我犹豫着，思考了半分钟左右，决定：再试试吧！

于是我又把手伸向上面的一块岩石，可是无论我怎么努力，就是够不着。我的手愈来愈酸了，腿也打起颤来，再也不敢移动半步了。算了，“条条大陆通罗马”，这条路不行的话，我走别的路。于是我抓紧安全带，深吸一口气，鼓足勇气，向右移去……我成功的到达终点了！

攀岩三年级篇六

星期二、星期三，我们学校的五、六年级一起到汉寿县的清水湖训练基地进行了一场训练。

星期二下午，教练把我们带到攀岩塔前面，郑重其事地说：“下午，我们要进行的挑战是攀岩！”教练刚说完，不少男生竟然兴奋地鼓起了掌。

教练给我们指导了攀爬方法，并讲了许多注意事项。听着教练的教导，望着面前垂直的岩壁。哎！这叫我怎么爬得上去啊？平时走个上坡路我都要气喘吁吁的呀！

排在我前面的同学一个个都上去练习了，我开始觉得心跳得厉害，呼吸越来越急促。我紧张极了，生怕下一个就是我。

终于，教练喊了一声：“那个女生，该你了，快点上来。”

“我？”

“对，就是你，快点上来。”教练说道。

攀岩三年级篇七

今天是夏令营的第四天，我已经慢慢适应了当兵的生活，明天下午，我们就要分别了，我心里不禁有些伤感，我努力不去想这些，因为教官马上带我们去做一项大家都感兴趣的事情——攀岩！

众所周知，我有点轻微的恐高症，对于这种极限运动，我都是敬而远之，但是，如果我能拿到前三，我就有钱买水了，还能得到大家的羡慕，想到这些，我咬咬牙，拼了！

我扣紧腰带，戴上头盔，做好保险工作，检查无虞之后，战战兢兢地看着墙壁，虽说这个岩壁也只有7、8米高，但是现在却勘比“珠峰”一样。

教官和我们交待相关的安全事宜及攀登技巧后，一声令下：“开始！”

我小心翼翼地向上爬，全身紧绷，仔细地看着脚下每个攀登点，生怕一脚踩空，向上再寻找合适的攀爬点，一步一步地向上，中间也有同学踩掉下，也有同学体力不支无法前进，我忍住*痛的四肢，短短的几分钟，我感觉像过了一个世纪，我在半空中往下看，说实话，真是吓得脚软，但是我想我们这队的队支，要是我就这样放弃了，我们队肯定就要垫底了，而且唐艺明和新认识的朋友肯定也会嘲笑我的，这样一想，我又打起精神，继续往上爬。

这时，我突然摸到了一个硬硬的石板，啊，那是——墙底□yeah~我到顶了，我成功了，最后计算成绩，我竟然是第二名到达的，我没有辜负我自己和我的朋友们！

这次攀岩让我明白，人生不像攀岩，遇到无法破解的

攀岩三年级篇八

今天，我上了一堂别开生面的舞蹈课。舞蹈老师组织我们去国际会展中心攀岩基地进行体验。我们个个甬提有多高兴了。

到了那里，教练给我们简单地介绍了攀岩运动，这是一项对人的身体、意志要求都很高的运动，它可以锻炼我们的平衡力、注意力和自信心。

教练先领我们做热身运动，它可以打开我们的肩关节、手关节、膝关节、脚关节等部位，这样可以避免我们在攀岩中受到伤害。

接着，教练给我们穿上防护用具，把我们带到了攀岩墙前，高高的攀岩墙像一座山站在我面前，我显得很很小很小。刚才还欢蹦乱跳的我们，已经有些紧张和恐惧了。教练给我们做完示范后，说：“不用怕，保护措施是非常安全的。你们每个人都会到达岩顶的。”

我深深地呼了口气，踩着岩点一步一步向上爬。快到终点时，我没有力气了，就停了下来。这时，我听到教练和小朋友们的鼓励声：“加油！李沐秋阳，你最棒！”我又鼓足了勇气，终于摸到了岩顶的哈达。

我成功了！我要感谢小朋友和教练的鼓励，我要为我自己喝彩！