

# 2023年跳绳真有趣 有趣的跳绳日记(精选8篇)

运动会是学校一年一度的盛大活动，我们为你精心准备了一系列的宣传活动。宣传语要能够快速传递信息，我们需要从受众角度出发，思考他们的需求和关注点。以下是小编为大家整理的运动会宣传语，希望可以给大家带来一些启示。运动会即将开幕，备受期待的盛事，让我们共同期待一场激情四溢的比赛。如何让运动会宣传更吸引人，让更多的人为之动容？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 跳绳真有趣篇一

今天，我们上作文课，老师一进门，就大声地说：“今天，我们要来跳绳。”老师刚说完，我心里暗暗地想：体育课学跳绳，没听说作文课也跳绳的，真有意思。

跳绳开始了，同学们有的跳单摇，有的跳双摇，还有的跳双换跳。轮到我了，我拿起跳绳，先在左手上绕了两圈，再右手上绕了一圈，然后向前走一步，把跳绳放在脚后跟上面，两只手把绳子往上一拉，手臂往前伸，这时绳子和我的手臂大约成一个45°左右的角，最后往前一摇，脚一抬，就跳了过去，跳着跳着，跳坏了。老师面带微笑地问：“你为什么跳坏了？”我认真地想了想，说：“我的脚落地太早了。”老师又笑眯眯地说：“你再跳一次吧”我又跳了一次，一下跳了50下，老师说：“停。”跳完了，同学们都说我跳得好。

这虽然不是体育课，但是它在我的记忆中非常深刻。

跳绳日记优质范文合集

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 跳绳真有趣篇二

我是我们学校跳绳组的一名成员。你可别小看跳绳哦！小小的一根绳子在高手的手里可是可以玩出许多花样，变幻莫测。我们朱老师就是这样的高手。

记得第一次上跳绳课的时候，朱老师连着表演了花篮、双飞以及三飞等一系列高难度动作，看得我们眼花缭乱、目瞪口呆，大家羡慕不已。也就是从这天起，我开始了我的“跳绳之旅”。

如果跳短绳展现的是个人能力，那么跳长绳强调的就是团队合作了。我站在第一个，长绳“啪啪啪”地打在地上，像一条无情的鞭子。我吓得不寒而栗。我一个劲儿地往后退，朱老师在我背后冷不丁地推了我一下，我猛得一冲、一跳、一蹿，嘿，我神奇地跳了过去！天呐，这这是我吗？！我简直不敢相信！

一开始，大家配合得很不默契，常常会前一个同学还没结束，后一个同学就扑了进去，结果大家滚成一团，被像巨蟒一样的长绳团团裹住，狼狈不堪，其他的同学笑得前仰后合。渐渐地，大家仿佛开始有了心灵感应，对别人的节奏把握得越

来越准确，每一步都配合得天衣无缝了。

跳短绳是让我们自己的手和自己的脚能够很好地配合，而跳长绳是让所有人的手和所有人的脚变成一个人的手和脚，这就是一种团队精神吧。我想，这也应该是这项课外活动给我的最大的意义。

### 跳绳真有趣篇三

我的课余活动丰富多彩。我喜欢踢足球，还喜欢画画，但我最喜欢的是跳绳。

今天在童心圆，我们进行了一场跳绳比赛。老师首先说了比赛规则：一分钟之内，谁跳的次数多谁就获得胜利。同学们听了，一个个高兴得一蹦三尺高。

第一组上场的是小林和小优，他们信心满满地走了上来，老师一声令下，他们就飞快地跳了起来。绳子像彩带一样在半空中飞舞，打在地上发出“啪啪”的声音。

轮到我上场了，我心里很紧张。开始跳了，我双手握紧绳子，双脚并拢，抡起绳子向上甩，绳子从脚下滑过，我感到自己飞起来了一样。慢慢的，我平静了下来，有节奏地跳了起来。同学们在台下目不转睛地看着，激动得欢呼雀跃。

比赛结束了，小陆获得了胜利，脸上露出了满意的笑容。

这次虽然没有获得第一名，但是我一点也不难过，我很享受这次比赛的过程。

### 跳绳真有趣篇四

我的课余活动十分有趣，我喜欢打篮球，还喜欢游泳，但我最喜欢玩跳绳比赛。今天我来到童心圆作文，我们进行了一

场紧张激烈的跳绳比赛。

老师首先说了游戏规则：一分钟内，谁跳得次数多久获得胜利。同学们听了一个个都信心十足。

紧张激烈的跳绳比赛开始了。第一组上场的'是小李和小张，只见他们信心十足地走上台，老师一声令下，他们就飞快地甩着绳子。绳子像彩带一样在空中飞舞着，打在地上发出“啪啪”的声音。

轮到我自己了，我感到十分紧张，但我还是大步流星地走上了台。我握紧绳子，双脚并拢，抡着绳子向上甩，绳子从我脚底滑过，我感到身轻似燕。这时我的心里也慢慢地平静下来，开始有节奏地跳起来。观众目不转睛地看着，拍起了热烈的掌声。

比赛结束了小李取得了胜利，他高兴地跳了起来。

这真是一场有趣的跳绳比赛！

## 跳绳真有趣篇五

昨天，我们进行了“一踢两跳”运动会中的集体项目：“一长八字”和“十字双绳”。

其实，我在练习跳大绳的时候是很期待正式比赛的，可是到跟前了还是有些紧张。我旁边的李卓阳安慰我说：“高一号，没有什么大不了的，就是一个跳绳比赛嘛，我们都练了这么长时间，不是第一就是第二，一定能拿到奖的！”我听了李卓阳的话，心里好了很多，同时我还听到黄老师说：“我现在比较佛系，你们只要尽最大的努力就好了，我没有太多要求……”

看着高年级的同学跳“一长八字”，我很羡慕，看他们跳得

多好啊，每个人一跳就走，后面的同学就飞快地跑过去，腾空而起，然后又跳了出去，整个过程如行云流水一般，我们要是也能跳这么好就好了！

突然，我听到广播里发出了声音：“请四年级各班进入比赛场地，准备比赛。”我的心里马上紧张了起来，忐忑不安地走进了比赛场地，四个摇绳的已经开始甩开大绳，他们在稳定大绳，好让自己找到感觉，发挥到最好。

“预备——开始！”随着裁判员一声令下，我们就开始了十字双绳的比赛。我是第三个。第一个是我们班的曹森涵，他以闪电般的速度进入了两条大绳之间，跳了起来，几个过后，他华丽的打开了小绳，和大绳同时打地，跳完十个，他就退了出去。

到我了，我万分紧张，看着大绳的节奏，“1，2，3，4，进！”我心里想着，身体已经跳了进去。我感觉大绳就在离我的脚不到两厘米的地方，我努力使自己平静下来，慢慢的找着感觉，我也打开了小绳，啊！我的小绳和大绳缠在了一起！一般人一定不会再跳了，可是我今天偏不，我要努力把小绳解开，跳完这十个！我正用手解绳，就在这时，我发现我马上就要绊绳了，我知道这一下是我最后的机会，如果再不解开，我就马上会被绊倒的，我抓住了这个机会，以最大的力量向上跳，然后在半空中用嘴咬开了绳子，跳了起来，太好了，我打开了小绳！我跳满了十个，然后就把小绳交叉放在胸前，因为这样可以有效的防止绊绳。

我退出去后，心里想：“太好了，果然功夫不负有心人呀，看来好的结果就是对你努力的报答！”

后面的同学也都学着我的样子跳，几乎都准确地跳了过去，只有一个同学绊绳了，我们都赶快跑了过去，将他扶了起来，然后为他喊：“加油！”那名同学在我们的鼓励下，终于也跳过去了，在大家的一片欢呼声中，裁判员吹了哨子，比赛

结束了。

通过这次比赛，我明白了两个道理：

一是要战胜困难才可以获得成功，困难只是个“绣花枕头”，外强中干，只要坚持，就一定可以获得成功。

二是团队是伟大的，合作的力量是强大的，一个人打不败的困难，五个人总能打败，五个人打不败的困难，十个人总能打败，只要团结一心，一定可以战胜所有的困难的！

## 跳绳真有趣篇六

我的`课余活动丰富多彩。我喜欢踢足球，还喜欢画画，但我最喜欢的是跳绳。

今天在童心圆，我们进行了一场跳绳比赛。老师首先说了比赛规则：一分钟之内，谁跳的次数多谁就获得胜利。同学们听了，一个个高兴得一蹦三尺高。

第一组上场的是小林和小优，他们信心满满地走了上来，老师一声令下，他们就飞快地跳了起来。绳子像彩带一样在半空中飞舞，打在地上发出“啪啪”的声音。

轮到我上场了，我心里很紧张。开始跳了，我双手握紧绳子，双脚并拢，抡起绳子向上甩，绳子从脚下滑过，我感到自己飞起来了一样。慢慢的，我平静了下来，有节奏地跳了起来。同学们在台下目不转睛地看着，激动得欢呼雀跃。

比赛结束了，小陆获得了胜利，脸上露出了满意的笑容。

这次虽然没有获得第一名，但是我一点也不难过，我很享受这次比赛的过程。

## 跳绳真有趣篇七

“生命在于运动”。在这秋高气爽的季节里，我们高新一小的三跳运动会马上就要来临了，我们班每天的训练也进入了紧锣密鼓的阶段。

美好的一天开始了，伴随着秋日暖阳，我们十四班全体同学在王老师的带领下精神抖擞的来到了操场，进行“十字交叉带小绳”训练。

瞧！该刘韩泽跳了，只见他全神贯注，集中精力，找准时机，准备进绳，他左脚向前猛地一蹬地，右脚迈出了一大步，像一只小鸟似的飞了进去，进绳后迅速转身，跟着大绳的节奏，摇起了小绳，我们摇绳人也喊着节奏：“一二三四五六七……”当他跳到第八个时，便每跳一下往后退一点，第十个跳完后，他立刻双手交叉，完美出绳。“太棒了！”同学们情不自禁的欢呼喝彩起来。

紧接着，后面的每个同学都跳的很好，没有一点失误，今天实在是太让人心情激动了！我们男生组最佳成绩用了一分二十秒。

我心潮澎湃：“我们实在是太厉害了！”这可真是功夫不负有心人，有志者事竟成！

我们要在以后的练习中总结经验，取长补短，不断进步。我们要齐心协力，争取获得更好的成绩。

## 跳绳真有趣篇八

“加油！加油！”呐喊声传遍了整个操场.你一定会想大家在做什么呢？告诉你，我们正在举行跳绳比赛。

第一个项目是单人跳。“加油！”每班的同学都在为本班加

油助威。单人组的同学十分紧张，憋红了脸，手摇的更快，跳得更带劲儿。“一、二、三！”他们还不时为自己喊着号，比赛结束！我班的小明跳的很快，几乎没断过，我们都希望他得第一，啊！他真的得了第一，同学们恨不得把他抛起来。

第二个项目是令人紧张的长绳了。参赛的10名同学摩拳擦掌。“好！现在开始比赛！”因为我班同学在比赛前的刻苦练习，他们个个显得胸有成竹，一个接一个地跳。“加油！”其他同学恨不得把嗓子都喊哑了。这时队员们已经累得满头大汗了，但他们还是一丝不苟地跳着，没有一个叫累的。他们像一串会跳舞的“项链”，划出来一个个美丽的圆。突然有一个人没跟上，所以断了，但他们的“项链”又用最快的速度连了起来，“三分钟长绳，结束！”同学们都默默地念叨着：“让我们班是第一名！”“第一名！哈佛班！”一个响亮的声音传入我们的耳际。“太好了！”我们欢呼起来。

在欢呼声中，跳绳比赛结束了，我盼望着下一次比赛的到来！