# 跳绳感想作文怎么写(热门39篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-01-04

*跳绳感想作文怎么写1天空晴空万里，鸟儿在枝头唱着欢乐的歌谣，我的心情十分高兴，今天，我们学校要举行一场运动会，我要参加跳绳比赛，赢了还有奖品呢!上课了，同学们一溜烟的全都跑出教室，搬着凳子来到操场上，仿佛晚那么一会儿，就没好地儿了。比赛马上...*

**跳绳感想作文怎么写1**

天空晴空万里，鸟儿在枝头唱着欢乐的歌谣，我的心情十分高兴，今天，我们学校要举行一场运动会，我要参加跳绳比赛，赢了还有奖品呢!

上课了，同学们一溜烟的全都跑出教室，搬着凳子来到操场上，仿佛晚那么一会儿，就没好地儿了。

比赛马上就要开始了，运动员们一个个跃跃欲试，做着热身动作，我也拿着跳绳准备上场了，这时，观众席上沸腾着，有的人在谈论谁赢谁输;有的人在大声地喊着“加油!加油!”有的人在偷偷的品尝着“美食”……

这时，裁判员上场了，我急忙抓好跳绳，其他运动员也十分紧张，只听裁判员吹了一声口哨，比赛开始了。我们不紧不慢地跳起来。台下的观众立刻大声呐喊起来：“加油!加油!”这声音似乎能给运动员们“充电”一样，运动员们加快了速度，我也开始加快速度。过了两分钟后，我们都十分疲劳了，可听着班上同学依然十分有力的加油声后，我也坚持了下来，其他运动员也是满头大汗，气喘吁吁了。就在我马上要累趴下的时候，裁判员吹响了口哨，比赛结束了。裁判员开始公布成绩，我是第一名!425下!我们班的同学都站起来欢呼着，我感到十分开心!

通过这件事，我明白了团结才能胜利，要是没有同学的加油声，我一定不可能坚持到最后。

**跳绳感想作文怎么写2**

放寒假了，学校要求我们每天都进行10分钟的跳绳锻炼。我还是像平时一样，晚上吃完饭到楼下练习跳绳。平时都是妈妈和我一起练，但今天天已经黑了，妈妈临时加班到现在还没回来。我在楼下一边练跳绳一边等着妈妈，希望很快能看到妈妈的身影，可是，看了好一会，还是不见妈妈的身影。我又跳了一会儿，终于看见妈妈回来了，我高兴的跑过去亲了亲妈妈，妈妈回来了我又能和妈妈一起练跳绳了。

虽然天气很冷，但是我和妈妈练跳绳练的\'身上热乎乎的，一点儿都感觉不到天冷。我和妈妈每次练完跳绳后都要再比赛跳绳，看看谁一分钟跳的多，我和妈妈比了一局又一局，最后的结果每次都是我赢。妈妈累了回家休息了，我又开始练习双蹦，刚开始只会跳一个，后来练了一次、两次、三次慢慢地，慢慢地，我跳得气喘吁吁，前额和后背都出汗了，我终于可以连续跳好几个了，我心里真的好开心，好有成就感。

过了一会儿妈妈下楼了，我高兴地跑过去对妈妈说：妈妈，妈妈，我学会连续跳双蹦了。就急忙跳给她看，妈妈看了之后，开心地说：儿子你太棒了，妈妈和你一样大时，也会连续跳双蹦，跳得很棒，没想到你和妈妈一样，也学得这么快。以后在学习上要和练跳绳一样，抓紧时间，不怕困难，不断练习，就会不断的进步。我听了妈妈的话，心里暖暖的，我和妈妈一起哼着小曲回家去了。

**跳绳感想作文怎么写3**

我经常看见大哥哥、大姐姐们拿着跳绳随意跳动，看起来玩得可欢了，所以我很想学习跳绳。寒假的时候，妈妈给我买了一条粉色的跳绳，美丽极了，我要开始学跳绳啦！

一天早上，我早早地就起了床，妈妈也很早就起来了。我们拿着跳绳到楼下去跳，可是我只能跳一个，妈妈见我不会跳，就给我看了一个关于跳绳的视频。我看见视频里的小男孩先把跳绳折身一段，右手拿着跳绳，另一只手放在原位，右手开始缓缓地甩动起来，渐渐地越来越快。他的脚也跟着节奏跳了起来，我也学着他的样子去做。结果终于连续跳了两个，我高兴极了。

第二天我又跟着妈妈下去了，总算能按昨天的样子跳了5个，但是断断续续，跳两个停一会儿，又跳两个停一会儿。忽然，我们看见隔壁的哥哥在旁边的亭子下面跳绳。我们赶紧跑过去看哥哥跳绳，发现哥哥跳的`很好，我问那个哥哥的妈妈：“哥哥是怎么跳的这么好的呀？”那阿姨赶忙说：“哥哥是练了很久才跳得这么好的？”于是我又和妈妈回去跳了起来。

第三天，我总算能连续跳5个了。就这样练了一年，我现在已经很了不起了哟，一下子可以连续跳30个了。

我很想对大家说：“什么事情都要说我想试试才能打败我不行。任何事情，只要你坚持不懈，事情就一定能成功。”

**跳绳感想作文怎么写4**

这个寒假里，老师布置的作业中有一项是进行体育锻练，而我最不擅长的体育项目就是跳绳，我想着连我上幼儿园的弟弟都能连续跳十个，我可不能这么容易就被他们比下去了，于是我便决定了，我一定要好好练习，每天跳两百个绳。

一开始我只能连续跳十个都不到，最多一次也才跳了24个，而且一分钟最多只能跳70个，老是跳几个就踩到了绳子。我一点耐心也没有了，跳一会就去休息了。

妈妈看到了就让我继续练习，我很不情愿地走过去，拿起了跳绳。妈妈走过来对我说：“你跳的时候不要跳太高了，而且手也不要放得太高，不然很难才能跳过去，还容易累……”我按着妈妈的指示做，把胳膊紧贴在身体两侧，用脚尖起跳，膝盖稍微弯曲，绳子就从脚下甩了过去，然后我又用脚尖落地。连续尝试了几次之后，我发现果然变得简单多了。

后来，我每天都会练习跳绳，从开始的\'每天两百个都感觉很吃力，到现在每天六百个都没多大压力了。现在我已经达到了一分钟跳一百四十七个的水平了。

通过这么久的努力，我明白了“世上无难事，只怕有心人。”只要你坚持一件事情，最后一定会有很大的进步。接下来的日子我一定还会坚持每天练习，我希望以后可以去参加学校的跳绳比赛，争取得到第一名。

**跳绳感想作文怎么写5**

“哇，你跳得好棒啊，能教一下我吗？”是的，那个跳绳跳得棒而被夸奖的女生就是我。回想起那是一个天气晴朗的夏天……

我不断地在家里练啊练，因为我下定决心要学会跳绳，所以不断的坚持。一跳，两跳，都还是超不过三跳，因此我越跳越急躁，心想：哎呀，怎么又跳不过三跳啊，嗯，我说过的，不能够放弃。于是我自己慢慢沉下心来，稳定好情绪。一跳、两跳、三跳，哇……我终于跳过了三跳，慢慢的，我带着喜悦的心情，一直跳着，真好玩。接着，我带着骄傲的心情去找我的朋友玩，好让他们看看我跳绳的“威风”。我带着威风凛凛的气势走到他们面前，心里不断想起一句话：你一定可以的，加油。

可是，我在跳绳的过程中，心里一直惴惴不安。于是我在心里默念：一个、两个、三个，数量一直不断地往上升，直到跳到了几百个，伙伴们不约而同地说：“哇，你真的太棒了，你会教教我的吧，我做你的.徒弟好不好啊，”我洋溢出开心的笑容，直说：“好，好。”没想到，我的徒儿们回到学校，一直在班级里夸奖我的跳绳能力，大家伙们都叫我露一手，我说：“可以，没问题，我这就给你们露一手”。

我双手拿起绳子，脚步做好了准备，可是我的心里好像很急躁，脚步一下子没同步，便弄巧成拙了，同学们都在哈哈大笑。这，太尴尬了。

我的拿手好戏教会了我许多东西，遇到挫折，就要坚持下去。

**跳绳感想作文怎么写6**

对于今天的跳绳游戏，不但体会到了乐趣，收获了快乐，同时还折射出许许多多自身的问题。

>“三思而后行”

就如锐宁组长所说的一样，行动前必须了解游戏规。今天我们就放了这个大忌，接到任务后没有完全理解规则就一味的开始练习，作为小组长也没有跟组员沟通制定怎么样的策略能尽可能去的好成绩，只能在跳绳过程中边试边改，导致最后的失败。 “物尽其用，各展其长”

之所以要让每个不同学科的`老师分在一起是有意义，但是从头到尾都没有考虑如何使用这样的资源来帮助小组取得好成绩。赛后想想的确可以考虑如何分配跳绳的人数，如何体力分配。如何效率最大化等等。哎，其中有太多的学问，却傻傻的浪费干净了。

>“分享思想”

都知道每个人有一个思想分享后每个人就有两个思想，可见学会分享、懂得分享将会受益匪浅，今天就深有体会，跳绳中每个人其实都会或多或少的发表一下自己的看法，虽然最后没能赢得比赛，但是只要后面的比赛中能同心协力一定能取得好成绩的。

>“处事太稚嫩”

其实会出现上面的疏忽并不是偶然的，这与你平时的思维模式，行为方式密不可分。正是因为自己平时没有养成事前必思考、必分析的习惯，才会一遇到事情就凭借一股脑激情去做，而这样往往是“欲速则不达”甚至适得其反。

>“新朋友、新家庭”

今天我认识了那么多新同事，还有培训组长锐宁，新东方的老师都是二十几岁的年轻人，这个年龄段的人都应该是充满激情与活力，而且也不拘一格。今天的培训让我充分体会到了与一群年龄相仿的青年在一起多么愉悦，让我更加快速融入这个家庭。

**跳绳感想作文怎么写7**

升入大班以后，为了加强幼儿户外活动的多样性，因此我们班级增设了“跳绳”这一活动项目。每到户外活动的时间看到小朋友跳绳的兴致很高，我自然也非常高兴，但是一连几天，我发现琪琪却在一旁不练习，我便走过去问，“琪琪怎么不练习跳绳呢？”他说“跳绳太累了，一点意思也没有，我才不愿练习呢。”听他这样说我才恍然大悟。我光顾着让孩子练习跳绳了，却忘记了给孩子将跳绳的玩法及用处，这时，便把小朋友聚集到身边，问“跳绳有什么玩法嘛？”小朋友七嘴八舌地说“老师可以单脚跳，”“可以两个人一起跳，”老师：“如果玩累了，还可以把跳绳当独木桥，练习平衡呢”“老师还可以编麻花跳呢”“我在电视上看到还可以转这跳呢”······听到孩子们的这些想法，我便改变了以后户外活动的策略。

之后几周的户外活动，我让孩子们先玩够了跳绳之后，在练习跳绳，我发现琪琪不再像以前那样躲在一旁不练习了，而是像其他小朋友一样积极的练习。

现在小朋友们都非常愿意练习了，因为他们还在期待接下来的.“跳绳比赛”看到他们这样的表现，我的心里也高兴极了。

**跳绳感想作文怎么写8**

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。

**跳绳感想作文怎么写9**

今天我太高兴啦！，我今天在家里练习跳绳，“1、2、3、4、5、……”让我意想不到的是，我这次竟然一口气跳了15个！这可是我从学跳绳开始跳的最多的一次啊！

这让我想起了几天前我刚学跳绳的`情景。那是个不太炎热的星期天下午，妈妈带我去楼下的广场上学跳绳。刚开始的时候，我拿起绳子，双手一摇，绳子快要抡到脚尖的时候，妈妈喊道：“快跳！”我没反应过来，慌乱之中，绳子打到了我的腿。“哎哟！”失败，再来！这次又跳得太早，脚落地时正好踩中了绳子，害得我差点儿摔跤。练习了几次，都跳不过去，不是被绳子绊倒，就是绳子缠在衣服上，我觉得跳绳太难了，难过的哭了起来。

妈妈鼓励我说；“别着急，这很正常呀！学什么东西，不可能一次就成功，不经过反复练心，是不行的。”妈妈还说：“世上无难事，只怕有心人。”对的！我不能灰心，一定要学会跳绳。

我又重新拿起绳子，反复练习，终于能连续跳2、3个了，妈妈一直在一旁鼓励着我。黄昏时，我们俩都满头大汗的往家里走去，在楼下时我想再试一下，竟然跳了5个！这几天，等我把作业写好以后我都会去楼下广场上练习跳绳，功夫不负有心人呀，我跳得越来越连贯，动作也越来越熟练。

今天我竟然一下连续跳了15个，我高兴的给妈妈打电话，第一时间报告了这一“喜讯”，妈妈也在电话里替我高兴的笑出了声。经过学习跳绳件事，让我明白了一个道理：只要你付出了努力、认真的去做每一件事情，总有一天会成功也会得到回报的。

**跳绳感想作文怎么写10**

第二节下课后，我拿着绳子又高兴又紧张地来到操场上，准备参加跳绳比赛。

当体育老师拿起勺子说“扣备”时，我的心怦怦直跳，因为这是我第一次参加跳绳比赛。只听一声哨响，同学们开始跳了起来。不一会儿，我的手就发麻了，脚也发软了。我真想停下来休息一会儿，可一想到我是代表全班同学参加比赛的，我就暗下决心，一定不能输给别人，我咬紧牙关，坚持到底。最后，只听一声哨响，大家都停了下来，我跳了189下。

这次比赛，我和代表我们班的其他几位同学都跳出了最好成绩，所以我们班得了第一名。

我喜欢跳绳。它既能锻炼我们的身体，又能增强体质。

记得我上幼儿园大班的时候，一天放学后妈妈接我回家，我坐在自行车上看见路边的大哥哥大姐姐们手里都拿着红色、绿色、黄色的.绳子，有的还背着书包在公路边上一边跑，一边跳，像飞翔的小燕子一样，美丽极了。当时我不知不觉地喊了一声“我也要跳绳”。妈妈停下车，回过头来，小声对我说:“孩子，等你长大了，再给你买。”

现在我已经是二年级的学生了。在一个星期天的下午，我让妈妈带我去商店买了一根跳绳，绳子一头还有计数器呢!我回家以后，高兴地跳起来。可是，绳子不听话，总是拦住我的脚，气得我把绳子往地上一扔，去找妈妈帮忙。妈妈说:“你手摇得太慢，脚跳得太快，要等绳子落地时你再跳，就好了。”这样，在妈妈的多次指点下，经过我的刻苦练习，我一口气能跳20多个了。我终于实现了学会跳绳的愿望。

从那以后，我每天早晨坚持跳绳。我多次参加班级跳绳比赛， 曾荣获班级第二名，这使我更加喜欢跳绳了。

**跳绳感想作文怎么写11**

今天我们班要举行跳绳比赛，每个组下课都在准备，而且我们组更加努力地准备，因为上一次比赛我们组是最后一名，所以这次我们决定不能落后。

上课铃一响，我们就像被放出鸟笼的小鸟一样跑到体育馆里。赛前30分钟，老师让我们先练习一会儿。我们组十分有信心，其中一个同学说：“这次我们一定不会是最后一名的。”他的这一句话让我们更加有信心。

开始比赛了，老师首先让各个组的组长去抽签，我们组抽到了第一个上场，我们信心十足地准备好各自的工作。老师说：“各就各位，预备，开始。”话音刚落，我们就快速地跳起绳来，每个运动员一丝不苟，认认真真地跳着，希望得到一个好成绩。此时我的心“怦怦”地跳着，我气喘吁吁，可是为了跳更多的次数我又坚持下去，我们随着节奏跳着。过了一会儿，老师说“停”。我们都去问老师我们跳了几个，庆幸的是我们这次跳了34个，比上次好许多。轮到第二组跳的时候，我们当小观众，期待他们的好成绩，我们仔细数着他们的数，最后他们跳了27个。轮到了第三组他们只跳了7个，我走上前去对他们说：“别灰心，下一次一定能跳好。”我们为他们伤心，也非常高兴，因为老师说过，如果第一名就有奖励。于是我兴高采烈地回教室了。

从这件事使我懂得只要有信心，再困难的事也能做好。

**跳绳感想作文怎么写12**

今天我好兴奋，我们要在大课间时跳长绳。

好，开始跳啦！

只见两位同学手拿长绳分别站在两旁，灵活地甩动起来，长绳就像一道道圆弧在飞舞，我的心也好像被甩来甩去，好紧张哟！前面的同学似一只只灵巧的燕子，不费九牛二虎之力就轻轻松松越过去了。看来，跳长绳对于他们来说可是易如反掌！可对于不会跳长绳的.我来说，要跳过去可真是难上加难。

轮到我跳了，我早已做好准备，可我的心像是有几百只兔子在乱蹦乱跳，“啪啪”声越来越强烈了。我斜站在长绳旁，头跟着长绳上下晃动，眼睛紧紧地盯住绳子，心里紧张得不得了！既然来了，就一定要跳过去！我一手举过头顶，一手下弯，紧握双拳，可又怕冲上去。时间在一分一秒地过去，后面的同学已经等得不耐烦了，叫道“快点，我们还要跳呢！”这高音使我更紧张了，我顾不上别的，奋力向前冲去，不管三七二十一，跳完再说。我轻盈地把身子往上一窜，双腿往上一提，如那水上漂浮的天鹅。啊！我成功越过了绳子！太好了！这真是让我心花怒放。心中的那块悬着的石头终于落地啦！可老天爷好像就是不让我有一个完美的跳绳过程，在我准备离开时，绳子不偏不歪正中目标绊了我一跤！真是欲哭无泪，哭笑不得!

虽然这一次我没能完美地跳过去，但我相信，只要有了勇敢的第一次，有了坚持，就会迎来最终的胜利果实。通过我的努力，面包总会有的，完美地跳过长绳也不是遥不可及，不可实现！

**跳绳感想作文怎么写13**

我喜欢跑步、也喜欢打羽毛球、但我更喜欢的是跳绳。今天作文补习班要进行一场激烈的跳绳比赛。王老师先把我们分成了甲乙两组，我被分到了乙组，我们每个人都蠢蠢欲动的想大显身手一番。同学们先像模像样的做起了热身运动，有的同学在伸伸手，有的同学在弯弯腰，还有的同学在压压腿……还真起劲啊!听见老师的一声里令下，甲组的赵宇航同学开始先跳了起来，只见他不紧不慢的在缓缓的跳着，甲组同学见了，心急如焚得。大声地在为他呐喊加油，加油，他们组陆陆续续的在一片呐喊声中结束了。

下面轮到我们组来跳了，第一个隆重登场的是我，我兴致勃勃地紧握着绳子，跳了起来，发出了嗖、嗖、嗖的声音。不一会儿，哎哟!

我那不争气的肚子痛了起来了，我在心里想，真倒霉啊!怎么在这个时候肚子痛了。我拼命的屏住呼吸，任凭大颗大颗的汗水从脸颊上流下来。真是难熬的一分钟啊!

我才跳了六十八下，真是让我失望。下面轮到我们组的郑倚潇跳了，只见他双脚着地，咚，咚、咚的响，像蜻蜓点水，似银蛇游动，又如同波浪翻滚，看得我们眼花缭乱，晕头转向。我们不约而同地为他鼓掌。比赛结束，老师公布了我们的成绩，我们组成了他们的手下败将了，我们心里很难过，老师语重心长得对我们说，比赛是重在参与，只要快乐就好，不要把名次看得那么重。

通过这次比赛，我又明白了一个做人的道理。

**跳绳感想作文怎么写14**

晚饭后，妈妈带我出去练习跳绳。

一到广场，我就迫不及待地拿出绳子，刚开始，我像袋鼠一样开始跳，一个、两个、三个……。跳到第八个的时候，绳子又绊住脚了，我的心情十分沮丧。妈妈说：“学跳绳，不能心急，要注意手和脚的协调性，调整好呼吸，全身放松。”我就试着妈妈说的方法，慢慢练，中间停下了，我再重来，跳得我是满头大汗，背都湿透了，但是，我心里很高兴，因为，我一天比一天跳得多。

通过这几天的`刻苦练习，现在，我能跳50多个了。体育课上，老师让我们男同学面对面站成两排，为对方互相数数，老师的口哨一响，我开始跳，李德诚给我数数，一分钟之内（有点怀疑，但好好坚持说是一分钟），我跳了135个，旁边的马新豪还羡慕地说：“董镇源，你咋恁特殊呀！”（同学原话）我笑笑说：“这都是我刻苦练习的结果，你努力，你也可以的！”

今天，我终于成功了！我也明白了一个道理：世上无难事，只怕有心人！

妈妈的话：好好的跳绳成绩一直不理想，这一段成了他的心病，每次该上体育课之前都问我：“妈妈，为什么女同学跳得那么多？并且像小燕子飞的一样，轻松自如，我太羡慕她们了！”我就对好好说：“一是女孩子天生比男孩子协调性好，灵巧；二是要多练习，世上无难事，只怕有心人！”所以，好好就天天缠着我，让我每天晚饭后，出去陪他跳会绳，这不，上次的体育课上，终于成功了！看把他给美得。

**跳绳感想作文怎么写15**

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，身体特别沉重，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。

**跳绳感想作文怎么写16**

记得在一次体育课上，老师说今天我们大家进行跳绳练习吧！

随着老师的一声令，同学们的`绳子飞快地甩起来，但是我只跳了四个就停了下来，绳子老是打在我的脚上，总跳不过去，看到其他同学跳得即轻松速度又快，我是多么羡慕啊！于是我又拿起绳子认真地跳起来，无论我怎么用力甩绳子，这调皮的绳子就是会绊住我的脚，这时我心里非常着急，这是怎么回事啊？唉！我真不想学了，就在我想放弃的时候，老师笑着走过来对我说：“秭璇，我看你非常认真练习，很棒！但你没有掌握跳绳的方法，所以跳起来非常费力，来，跟老师一起来学，先不拿绳子练习跳，跳时速度要均匀，我跟着老师练了好几次，老师又叫我拿起绳子来跳了，老师说：“先甩绳子，绳子到了脚下再跳起来，手和脚要协调好。”

我按照老师的方法每天练习，练习了几天后发现我也能很轻松跳了速度也快了，我高兴地跑去告诉妈妈：“妈妈，我学会了跳绳啦！你看，我开心地跳起来。”妈妈说：“真棒，做什么事只要你坚持去做就一定能成功。”我开心极了，刚开始我能跳20多个，我继续坚持每天练习，慢慢地越跳越多，现在一分钟我可以跳一百多个了呢！老师夸我进步真大！老师还特意拍了视频发给我妈妈看呢！那时的我心里乐开了花！现在我每天都会在我家院子里跳绳锻炼身体。

**跳绳感想作文怎么写17**

在这个阳光明媚的一天里，我们举行了一场别开生面的跳大绳比赛。

这一整天里，大家都在为这件事兴奋着，终于，跳大绳比赛如期而至。同学们在老师的带领下，兴致勃勃的来到了操场，他们个个精神抖擞，摩拳擦掌，跃跃欲试，眼中释放出对冠军向往的光芒。

首先上场的是我们女生，我们抱着必胜的信念走到了绳前，男生们也对我们投降了信任的目光。这时，只听裁判员的哨声一落，比赛就开始了。所有的人都像一只燕子，轻盈的“飞”过绳子。快要轮到我了，我的心里似乎有一只小鹿在乱窜，心里有一种说不出的紧张。终于，到我了。我双脚向前一迈，快速地跑到中间，纵身一跃，绳子也从我的脚下轻轻地掠过。就这样，每一个人都全力以赴，好像战士们在冲锋陷阵。转眼间，三分钟过去了，我们班女生取得了很好的成绩，凯旋归来。

要到男生了，我的心情好像要比自己上场时还要紧张。开始了，开始了！我们女生在奋力的喊着加油，呐喊声震耳欲聋。男生们也因为我们的加油声越跳越快，越跳越有劲。终于，时间到了，我们班男生也取得了前所未有的好成绩。

比赛结束后，大家都站在操场上等待结果。每一给人都兴高采烈，还不时问一问其他班的情况。不一会，比赛结果出来了，我们得了第一名！听到这个消息后，所有的人都欣喜若狂，高兴的欢呼起来，一路说说笑笑的回到了教室。

这次比赛已经过去了，但它使我明白了团队力量的伟大。只有团结一致，才能取得成功。

**跳绳感想作文怎么写18**

今天，天气晴朗，学校组织我们在操场进行冬季跳绳运动会。

我们的操场位于学校东边，这里有宽阔的足球场，足球场的四周是环形跑道，跳绳比赛便是在这里进行的。首先进行的是1—4年级的男子单摇比赛，我有幸被推选参加三年级的男子单摇比赛。尽管平时我跳绳的速度较快，但是参加这样大型的比赛，心里还是比较紧张。为了消除这种紧张的情绪，我闭上眼睛做了两次深呼吸，心里暗暗告诉自己：要轻松参赛，才能发挥自己的真实水平。于是，当裁判发令时，我已调整好自己的情绪，按平常的节奏边摇边跳。这时，我发现自己的\'脚像装了弹簧一样，上下蹦跳得可欢了，老师和同学们的记数声更催促着我快速跳跃。

可是当跳到88下时，我听到心在怦怦直跳，仿佛要跨出胸膛，嗓子也像有一团火在燃烧，腿也不听使唤了，我真想停下来。这时，耳边同学们加油助威声再次激励着我，为了给班级增添荣誉，我告诉自己要坚持，不能放弃。最后，我以半分钟104下的成绩取得了男子单摇第一名，我心里充满了喜悦和感激之情。接着进行的是激动人心的八字跳比赛，只见运动员们轻盈地在绳子左右穿梭着，像一群快活的小燕子在绳子中飞翔。我很佩服他们的胆量，并下决心向他们学习，争取以后也加入到这支队伍中去。

虽然在这次跳绳运动会上我得了男子单摇第一名，但我要胜不骄，败不馁，争取在别的比赛项目中也取得好成绩。

**跳绳感想作文怎么写19**

天空中没有云朵，只有一个大大的太阳，好像云朵们都藏了起来，在和太阳玩捉迷藏。

“一二一，一二一……”，从三层高的楼层放眼望去，操场上一片嘈杂，教学楼上空也已扯起了有关运动会的横幅。

我们的比赛快要开始了，我急忙快步地、迅速地下楼，来到了比赛跳绳的场地。

信心十足的我拿起早已准备好的跳绳。随着一声“开始！”我赶忙预备起跳。起跳十分顺利，我心中不禁暗暗窃喜。正在跳的时候。不知哪里出了差错，被绳子绊了好几下，虽然很快就恢复了正常，可我心中却七上八下的，不停地想着如果再出差错该如何，手中的跳绳也渐渐慢了下来，额头也在不停地冒汗。“加油！”“好好跳！”啦啦队给我们加油的声音迅速地盖住了我的这种情绪。“加油！”我也在心里给自己鼓劲。

我又全力以赴地开始跳。心中只有一个目标，一件事：好好跳绳，全力以赴！只听得绳子落在场地上“啪啪”的响声和“通通”的心跳声，以及大口大口的呼气、吸气声。

“停！”随着一声令下，操场上跳绳的同学们几乎是一瞬间就停了下来。大屏幕上亮出了我们的成绩。“149!”“太好啦！”我开心地手舞足蹈，差点没能抑住自己的情绪。我居然获得了第一！

我仰头又向天空望去，太阳仍旧那么大，那么亮，那么圆，只是那些藏起来的云朵都出来了。难道，太阳把它们找到了？

**跳绳感想作文怎么写20**

站在窗边，我看着别的同学在外面高高兴兴地跳绳，羡慕极了。心想：我为什么就不会跳呢？我就不信自己跳不了。

放学回到家，我立刻拿起姐姐的跳绳，到门外跳了起来，由于手脚动作不协调，绳子绊在脚上了，没有跳过去。这时，姐姐从家里走了出来，说：“不会跳吧，来，我教你。”说着她就示范了一遍。我学着她的样子：身子站直，两手抓住绳子的两头，将绳子绕到身后，然后手甩动绳子的`同时两脚跳起，可是没有成功。“别灰心，要慢慢来，多练习。”姐姐说。正好这时，邻居小妹妹来了，一个劲儿嘲笑我，当时我不知道有多羞愧。

后来，我只要有空就练习，由于我平时缺乏锻炼，所以两条腿特别痛，但我还是坚持练习，经过一段时间的练习，我已经会跳一两个了。正当我暗自窃喜时，我们班上的同学正好看见了：“这也叫会跳绳？不就是学习比我们好吗？也不嫌丢人！”我一下子愣住了，等他走后，我暗下决心：一定要抓紧训练，超过他，看他到时候还说什么。通过不懈地努力，现在我终于可以连续跳十几个，甚至几十个了。姐姐夸我有长进，我听了很开心。

但是我还并不满足，因为别的同学一分钟可以跳一百多下，我还差远着呢。功夫不负有心人，我终于

可以像其他人那样，让绳子“听命”于我，跳绳的速度也很快了。

通过这件事，我明白了一个道理：无论什么事，只要你用心地去做，肯努力，肯付出，就一定会成功的。

**跳绳感想作文怎么写21**

彩带紧紧挂在窗旁，五彩的气球扎在树上，全校师生来到操场上准备一年一度的跳绳比赛。

大队长来主持比赛，“跳绳比赛现在开始！”随着大队长一声令下，我们兴高采烈地开始了比赛。

“比赛开始了！”我们班和三（1）班开始比赛跳绳，三（1）班的胡先文同学大摇大摆地走向舞台，我们班的黄宇峰同学慢慢地走向舞台。三（1）班的胡先文同学先跳得很快，他都有点洋洋得意了，忽然他一不小心被绳子绊了一下，然后就摔倒了，我们班的黄宇峰同学马上就赶了上来，他使出全身的劲，眼看我们快要成功了，可是黄宇峰同学突然停下了跳绳，他去扶起胡先文同学，还问他：“怎么样了？”胡先文红着脸说：“没事，没事。”于是他俩又一起跳了起来，最终我们三（2）班取得了胜利，获得了跳绳一个，乒乓球拍两对……

但令我们没有想到的是，班上的“跳绳王”黄宇峰提出把我们班获得的乒乓球拍送一对给三（1）班，大家都同意了。三（1）班的胡先文同学急忙说：“谢谢你，”“跳绳王”说：“不用谢，”胡先文还对我们说，“你们的友情，我们永远忘不了”，我们大家都不好意思地笑了，最终，我们班的同学与三（1）班的同学成了好朋友。

友情，就是大家要互相关心，互相帮助，让人间充满友爱，让每个人都有一颗爱心，让世界变得更加美好，误会因此就会减少。

**跳绳感想作文怎么写22**

今年我校开展了少年宫活动，我有幸辅导二年级的跳绳活动，从第一天的辅导中我深深体会到跳绳虽然是一项简单而又方便、易行的运动项目，但是却深感孩子们在身体素质这一块差了很大一截。

首先就是耐力，刚跳几下就有很多同学气喘吁吁，开始叫唤，不是这疼就是那疼就是那疼。第一天的训练就在他们一次又一次的叫唤和讨价还价中结束了。训练结束回到办公室我开始有了一些想法。要让孩子们在练习中即找到快乐又轻松的提高了孩子们的速度、耐力、协调、灵敏及弹跳等素质。我从以下方面出发：

一、增强身体素质通过跳绳提高机体的耐力素质、弹跳素质、速度素质、灵敏素质，也可以说身体素质训练，是提高跳绳次数及能力与成绩的一项训练方法。

说身体素质训练，是提高跳绳次数及能力与成绩的一项训练方法。其特点是随意性大，训练内容方式多，学生容易掌握，也易激发学生学习兴趣，具有一定的竞争性。

二、小组练习给了学生合作的场所，小组创新赛又刺激了合作的深度，任意组合搭配，增加了合作的可能性。

爱因斯坦说过：“发现问题比解决问题更重要。”教师要引导学生善于观察，善于思考，在最初的合作中，学生从学习的实践中去发现问题，然后主动的去探索研究，学生会思考摇绳的动作要领是什么？动作方法有什么不同？如何在原来的花样基础上有所创新。在花样跳绳的\'过程中，学生通过动体――动脑――实践――体验，主动探究，在锻炼身体的同时，学会发现问题，解决问题，这种学习方式比较过去的学习方式，更主动，更积极，学生的学习兴趣更浓，思维也更活跃。如果说跳绳给学生带来的是尽情，那么创编花样跳绳则给学生送去了尽兴。学生在自己的“作品”上，在同学间的两次合作中，在教师的激励下，根据自己的能力和经验做各种跳绳的练习，不仅锻炼了身体的协调性、同时培养了学生善于动脑、敢于创新、大胆实践的优秀品质

花样跳绳让学生们领略到了体育的快乐，它不仅让学生感受到体育的另一面，那就掌握体育技能，提高身体素质。同时还培养了学生不服输得精神，满足了学生的表现欲，增强了学生的自信心。任何学科教育都有一个重要的目标：知识的学习与掌握，这也是新课改体育与健身课程的教学目标之一，学生在跳花样绳中通过教师的教，学习花样跳绳的基本动作，通过思考体验掌握花样跳绳的动作方法，通过练习提高花样跳绳的动作技能。更重要的是通过智慧创编了新的花样。

**跳绳感想作文怎么写23**

现在，每个人差不多都会跳绳，当然，我也不例外，虽然，我到现在一分钟最多跳90下。

当我刚学跳绳的时候，别人一分钟已能80多下了。但我并不自卑，我下定决心，一定要学会跳绳！我拿起跳绳，想跟别人一样，跳起来。我一甩绳，一跳，可惜，没有跳过去，被绳子绊了一下，差点变成了“狗啃泥”。妈妈看到了，说：“珊珊，跳绳虽是一项运动，但也需要掌握技巧。当跳绳过来时，一跳就可以了。”我听了，还是有点糊涂。便请妈妈示范，妈妈欣然答应。准备示范时，妈妈对我说：“珊珊，当我跳时，你一点要仔细地‘临摹’”，把我的每一个动作都记牢了。”说完，开始示范。当绳子过来时，妈妈说：“你看，这样一跳，绳子便过去了。”哇，绳子真的\'就这样轻松“过关”了。我开始摩拳擦掌，准备跳绳。

妈妈示范之后对我讲：“你先练习，俗话说：‘铁杵磨成针，功到自然成’。只要你勤于练习，肯定可以成功！”听完妈妈那番话，我信心十足，相信自己一定能成功！

我像妈妈一样甩绳，跳！没有跳过去。再来！甩绳，跳！唉，就差一点儿了。没关系，功到自然成嘛。再来！………

唉，跳到现在，不仅没跳过去，衣服还湿透了。我正准备放弃，突然想起了妈妈的话，想到自己如果就这样轻言放弃，不是很没有恒心吗？想到这里，我便继续练习！

功夫不负有心人，我终于会跳绳了！虽然跳的很好，很多，但这也是我努力的成果，我相信，只要多多练习，就一定更上一层楼。

从这件事中，我懂得了一个道理：只要有恒心、信心，你一定会成功！

**跳绳感想作文怎么写24**

也许你跳绳跳得很好，可我不然，我只能在短短一分钟内跳不到九十个。因为我跳着跳着就筋疲力尽了：胳膊酥了，腿也软了，手也绵了，手中的跳绳似乎有千斤重，似乎变成了哑铃，我没力气了，只好坠了下去，只剩下一摊肉似的.倒在地上，跪上好久还是起不来。

你也许会说：“既然你跳绳不行，就别跳了呗！”是啊，我为什么还要跳呢？现在我累得连思考的力气都没有了。“你为了迎奥运，锻炼素质？”好像不是。“你妈让你锻炼身体？”肯定不是。“嗯，你们学校考体育——考跳绳？”这个绝对……没错！

我一下子惊醒了，大口地呼吸着空气，不知什么时候，我已回到家写完作业了，刚才爬在桌子上又想起了跳绳的事。一想到上午那个女生竟在“众目睽睽”之下，在一分钟内整整跳了一百五十八下！我们跳150下满分，120下及格。我心中就充满了不服。可是不服有什么用？自己连100下都跳不了。怎么办？星期三就要测试了！还有二天的时间！……好吧，看来我必须要“挑战跳绳”了！现在才八点半，我下去练吧！

妈妈带着我下了楼，我满怀信心地拿起跳绳，跳了起来，可是没跳几个就断了。你也许会说我太弱了，只是，老师说我们必须用“蹬三轮”法跳。这可是我的弱项，腿抬起后，老是把绳绊住。但是，我还是一遍遍跳着。后来，我还是跳十几下就坏一次，终于，我也开始泄气了。

**跳绳感想作文怎么写25**

三年级的时候，老师为了锻炼我们的身体。教我们跳绳。别的同学一下就跳了好多好多个，轮到我跳了，我却不会跳，我感到十分不好意思。

放学后，回到了家里。把这件事一字不差的告诉了妈妈，妈妈告诉我:“没事儿。每个人都是在不会到会中慢慢成长的。等一下妈妈教你。”我写完了作业，等妈妈做完了手中的活儿，果真就过来教我了，妈妈首先带我选了一根长度适合我的跳绳。就开始给我做示范，我看妈妈的手一摇再一跳就跳过去了。我心想:“跳绳蛮简单的嘛！”可我刚一跳就摔了一跤。我任性地对妈妈说:不跳了、不跳了，太疼了。但是妈妈对我说:做事情要有始有终。不能半途而废呀！我仔细想了妈妈的\'话，这小小的跳绳就难倒了我，那以后遇到任何事情，是不是都会只有始没有终呢？何况下次跳绳，我还是不会，肯定会被同学们笑话的，我只好忍着疼继续跳。跳了一会儿，终于可以连跳两个啦，我好高兴呀！可还是远远不够的，因为别人都可以连跳20个呢。所以我继续跳了一会儿，可以连跳十个了。这时我心里美极了。妈妈叫我休息一会儿，一会儿再训练，过了一会儿腿没有那么疼了。我又继续练了好久，终于可以连跳20个了。此时的我已经满头大汗了，但心里却成就感满满的。

通过这件事我明白了风雨之后才会有彩虹，遇到困难我们要大胆的战胜它，战胜它才会看到那迷人的彩虹。

**跳绳感想作文怎么写26**

今天，我们有场跳绳比赛。

中午，同学们来到班上，个个摩拳擦掌，信心十足，可看书的人却没几个了。同学们正在新鲜着，突然，楼道内传出了轻微的“轰轰”声。这时，董老师一声令下，我们就速速地拿好跳绳，在楼道里站好了队。说完“齐步走”，我们就踏着整齐得步子走下了楼。

不一会儿，我们就在楼下的指定位置站好了队。随着体育老师的口令声，第一个上场的班级开始跳了。他们在上面跳，我们在下面边看边说“你快看，那个小男孩跳的多快啊！”

“呵呵，你看，那个小胖子跳起来多像个小肉球啊！”

时间就这样一分一秒的过去了。终于轮到我们班上场了。我准确地走到了为我数个数的同学的面前，我见还没正式开始，又把绳拉了拉（以免跳时结扣）。等了一会儿，还没开始，我又跳了几个。这时，体育老师走了过来，我对他投去了祈求的眼光（因为当时的我很紧张），可老师却对我说了一句话我看好你呦！

过了一会儿，体育老师的口哨声再次响起，我快速地跳了起来，当时，我脑子一片空白，只有一个念头，就是多跳几个。一个，两个，三个，渐渐地，我都忘了我跳了多少个了。这时，董老师拿起手机向我们走来，照了几张照片后，时间就到了。我们撤离了场地后，又继续看别的班的跳绳比赛。

如果你问我在跳绳中的启示，是什么，我一定会告诉你，团结无所不能。

**跳绳感想作文怎么写27**

生活丰富多彩，有趣的事情无处不在。我最难忘的一件趣事，就是学跳绳。这还要从我刚上一年级时说起。

那时，每一节体育课，老师都要求我们必须带跳绳，否则就会受处罚。但我宁愿被罚也不带跳绳因为我分明就不会跳呀，带了也白带。

一天，我看到几个同学又在教室旁边的院子里跳绳。只见他们身轻如燕，双手紧握着跳绳，轻轻一甩，双脚一跳，绳子便从脚下越了过去。真是太棒了！他们怎么这么厉害！我一个人站在旁边，心里可羡慕了。要是我也会跳，那该多好啊！于是我下定决心，一定要学会跳绳。

回到家，我拿出一直在柜子里睡觉的跳绳，学着跳了起来。但跳绳好像一个不听话的小孩，总是拦在我的脚下，让我一个也跳不过去。是它不喜欢我吗？我就不信，我偏要让你喜欢上我！

我把跳绳带到了学校，每次下课了，别人叫我去玩，我都不去，满脑子都装的是跳绳。我什么也顾不上，直接奔出教室来到操场上，兴致勃勃地跳了起来。哎哟！一不小心，绳子又缠在了脚上，我一下子摔在了地上，好疼！我哇啦哇啦地大哭起来。哭了一会儿我又想：哭也不是办法，要想学会，还是继续练吧。于是我擦干眼泪，爬起来接着跳

一遍遍跌倒，又一遍遍爬起；一次次跳死，又一次次重跳。终于，我有点会了，从最初的\'一个、两个，到后来的八个、十个，最后，我终于可以连续跳上三十个了！哇！太开心啦！我越跳越多，越跳越欢，再看那跳绳，已经从一个胡搅蛮缠的小淘气，变成一个听话、可爱的小公主了。

有趣的跳绳经历让我明白了一个道理：成功都是汗水换来的，不管干什么，只要我们有毅力、有恒心，坚持不懈，就一定能取得胜利。

**跳绳感想作文怎么写28**

我学会了很多本领，有画画，有唱歌，还有骑自行车我的本领多得就像花园里的花朵，今天，我就摘下一朵最艳丽的花朵和你们一起分享一下吧！

有一天，我在教室的走廊上看见很多小朋友在操场上跳绳，她们在操场上跳来跳去，就像一只只蝴蝶在花丛中翩翩起舞。我心想，要是我也会，那该多好啊！于是我就有了一个学跳绳的强烈念头，回家后我就叫妈妈给我买了一根跳绳。

我下定决心要在这几天把跳绳学会。晚上，我一把作业写完，就来到一片空地上兴致勃勃地开始练习。我双手紧握手柄，把绳子甩到脚后跟，双手猛地一用力，将绳子往前甩了。绳子甩动起来，我不由得心慌意乱，手与脚总是无法协调好，没跳几下就被绳子绊倒了。唉，这根绳子真像一个调皮的小男孩一样，老爱捉弄人，不是让我绊倒在地，就是狠狠地抽打我几下，而我就像哑巴吃黄连，有苦说不出。就这样，在接二连三的失败下，我再也没有信心去学了，如斗败的公鸡无精打采。正准备打道回府，突然脑海中飘过一句话：世上无难事，只怕有心人。这句话如警钟般在我心中来来回回地敲着，不知怎的，心中又涌起了一股信心，我咬紧牙关又继续练习起来。就这样，一天又一天，坚持练习了一个星期，我终于学会了跳绳，现在每分钟都可以跳到一百八十下了。我不仅跳得快，而且还会了单脚跳、旋转跳、交叉跳，五花八门的.跳绳技巧，使我经常听到同学们的羡慕声，让我心里美滋滋的。

小朋友，你们遇到困难时有像我一样放弃过吗？如果有，请牢记：只要功夫深，铁棒磨成针；失败是成功之母。这些话告诉我们只要坚持不放弃，就会成功。

**跳绳感想作文怎么写29**

星期五试验试验小学一、二、三年级举行了跳绳比赛，我被选上了代表202班参加这次比赛。

下午上了两节课后，同学们就拿着自己的绳子到操场上去集合，我来到操场上一看已经是人山人海，大家都已经迫不及待地在练习着，好像都要拿第一名。体育老师一声哨响，201班就开始比赛，同学们都沸腾起来“加油！加油！”拉拉队员使劲的喊着。一分钟很快过去了，该轮到我们班了，我鼓足勇气一口气跳了一百下，中间没有断一下，耳边只听到同学们为我加油的欢呼声，我自己心里默默的念着“坚持！坚持！坚持就是胜利！”紧紧张张的时间一分一秒的很快就过去了。老师吹响了停哨声，对面为我数分的大哥哥对我说“你跳的真快跳了163个”。过了一会我们学校的副校长看到我问“婷婷，你跳了几个呀？”我得意的笑着说“163个！”她夸道“你比你哥哥跳的还多呀！真棒！”

晚上回到家，我把比赛的事情告诉了妈妈，妈妈拥抱着我亲了一下，惊讶地说“哇噻！你一分钟比妈妈跳的还多，我才跳150下，不行，下回我们俩还要比赛。”我真应该谢谢我的妈妈，要不是她我还不怎么会跳绳呢，我原来只能一下一下象小兔子那样蹦着跳，这样一分钟下来最多跳65下，而且很累。妈妈教我了诀窍，平时不管天气多冷，我们俩都要到楼下练习，这样我就越跳越多。

**跳绳感想作文怎么写30**

今年春节，由于疫情原因我被关在家里很少出门缺少运动，导致体重直线上升爸爸妈妈决定让我吃完晚饭后跳绳。

二月十五日，是我第一天学跳绳。我拿起爸爸给我专门买的绳子，心里有点小紧张又有一点兴奋。爸爸先教我摇绳，我按照爸爸的教导，我先将绳放在了身后，双手握住绳子的两头，然后用力向前挥绳，绳子一下就被甩到了我的前面，我心里有点小得意感觉跳绳也不是那么难，像我这么聪明还不是小菜一碟啊!于是我得意洋洋地拿起绳子就跳了起来，没想到跳早了，脚落地时刚好踩在跳绳上。我差一点摔倒了，吓得我一身冷汗。有了第一次教训，第二次起跳时我就很用心。没想到跳晚了，绳子狠狠地打在了我的.小腿上，我痛得眼泪在眼珠子里打转。后来我又跳了好多次，绳子不是打腿就是差点被绳子绊倒，我都有点灰心丧气了。可是我看到爸爸跳的那么快、那么好。我心里很不舒服。心想那么简单的东西，我都学不会，不是很没面子吗?

这时爸爸仿佛看出了我的小心思，鼓励我说“别心急，万事开头难，学习跳绳不反夏练习，是不行的啊!”对呀!这时我也想起老师说的话：“世上无难事，只怕有心人。”我不能灰心，一定要学会跳绳。我又重新拿起绳子，反复练习，终于能连续跳几个了，我的信心大增。功天不负有心人，我跳的越来越好，越来越快。

经过这件事情，我明白了一个道理：不要轻易放弃，遇事多努力，才能得到回报。

**跳绳感想作文怎么写31**

一次体育课上，一些同学在跳绳，看到他们敏捷的身影，我很是羡慕。我心想：等到放学了，我也让爸爸给我买跳绳。终于挨到放学了，我和爸爸说了自己的想法，爸爸说：“跳绳是好事，可以锻炼身体，但你必须学会，而且坚持跳绳。”

第二天我带着心爱的跳绳来到学校，看见王晶正在操场上跳绳，我飞快地跑过去说：“王晶，你教我跳绳吧，好吗？”王晶说：“可以啊，跳绳很简单，你只要注意跳绳的时候，身体要正，眼睛要目视前方，跳绳摇动速度均匀；绳落到地面和双脚跳起应保持一致，就可以了。”按照王晶的说法我努力地练习着，可是一不小心就会绊倒。这是王晶说：“练习跳绳要慢慢来，不可以着急！”

听了王晶的.话，我坚持练习跳绳，只要写完作业我就练习。用了一天的时间我终于练会了，而且速度也很快了。就在第二天我去学校展示我的才艺时，我发现我们班级已经有人会编花样跳绳了，这可真让人羡慕啊！放学后，我问妈妈，你会编花样跳绳吗？想不到妈妈竟然是跳绳高手，妈妈和我一起研究花样，因为有了基础，所以我们很快就变出心的花样。妈妈看我如此开心地跳绳，她也在一边开心地笑着。

我学会了跳绳要感谢我的妈妈和王晶，同时跳绳让我知道了，无论做生么事情要想成功，都必须付出辛苦的努力，真可谓是：台上一分钟，台下十年功！

**跳绳感想作文怎么写32**

周五的下午，阳光明媚、风和日丽，我们全体五年级来了一个跳绳比赛。唉！这一次的跳绳比赛对于我们来说至关重要，因为我们为这次比赛下了很大的.工夫，当然，这一次，我们班的八个跳绳王没有辜负我们的心愿。最终得了第一。

丁铃铃……下课了，太好了，久违的跳绳比赛又要开始了，我们到了操场以后。一看，操场上的人可真多啊！人山人海，大家都在积极的准备比赛。

五个班级又聚在了一起，马上就要开始一场扣人心弦的比赛。正式比赛开始了，我已经等不及了。五个班的跳绳已经渐渐的抡起来。绳子的速度快了起来，我们班的比赛规矩是这样的：八字跳，两个班两个班的比。群跳，五个半一块比，然后，跳的总数加在一起，以总数的多少来决定冠军。5个班跳绳时，每一个人都在给5个班鼓掌，为选手们加油。

到我们班了，我们跳的时候，如果跳坏了，五年级三班就：“咦！”而我们班就立刻对三班说：“你们神气什么呀。”你们都不一定能得冠军。我的心里是这么想的。我的目光再次回到了我们班。李晓飏一下子进入了我的视线，每次，程明梓还没从绳上下来，李晓飏就已经心急如焚，李晓飏就已经急着往上上，我们班的10个同学，一直在努力，比赛比完了，成绩公布了，我们班的10个（跳绳的八个，抡绳的两个）同学终于露出来了胜利的笑容。

最终，我们班得了冠军，同学们手舞足蹈，高兴极了，又一次为班级争得了荣誉。

**跳绳感想作文怎么写33**

为提高学生参赛的积极性，提高学生参赛的兴趣，丰富学生的业余文化生活，在校领导的大力支持下，xx年xx月xx日我校全体学生和全校教师在五中场上进行了一场精彩的跳绳比赛。此次比赛是我校学生参赛、参赛的.一次大好机会，本次比赛在领导的关怀和广生的共同努力下圆满举行。

本次比赛的内容主要分为两个部分：第一、二、xx年级组、xx年级三个年级的比赛。在本次比赛过程中，我校广生积极配合，在比赛过程中，积极组织参赛教师做好准备工作。

1、比赛过程中，全体参赛教师充分发挥自身的优势，认真负责，充分发挥自身的优点，发挥出最佳的水平。

2、在比赛过程中，学生积极参与，参赛的同学在比赛过程中充分体现了集体观念和协作精神，在比赛过程中充分发挥了集体的智慧，使本次比赛得以圆满成功。

本次参赛教师的努力付出让本次比赛得以顺利地完成，我们要以这次比赛为新的起点，继续努力，争取在下次的比赛中取得更好的成绩!

**跳绳感想作文怎么写34**

在一个阳光明媚的星期天，呐喊声、欢笑声穿透了冷凝的空气，打破了深秋以来郡王府广场一直保持的宁静，一串串欢乐的音符飘散在这广阔的天地间，嗨的不亦乐乎！他们是在干什么呢？

原来有一个班在举行跳绳比赛呢！比赛马上开始了，只见双方各派出俩名队员，他们握紧绳子的两端，放在脚后，把绳子绷得直直的，屏住呼吸，全神贯注，像战士在等待冲锋的号令。数数的同学也不闲着，他们立正站好，眼睛直勾勾地盯着跳绳队员的脚。大家屏息凝神，等待着两位老师的号令。

突然，老师一声令下，双方队员开始跳了，他们的脚好像蜻蜓点水一般的跳动着。此时全场鸦雀无声，只见绳子在飞快地摇动着，只留下“刷刷”的绳子抽打空气的声响。

女生队明显地感觉有些力不从心了，跳绳的\'速度已经有了明显的下降。男生队的也慢慢开始变得有些吃力了，看上去腿像灌了铅似的沉重，速度明显在下降。比赛已经发展到了僵持阶段。只有我队的倪子扬同学气息不乱，双脚富有节奏的一上一下，如一只灵巧的燕子踩在琴键上奏出和谐的旋律。双脚与跳绳犹如一体，合二为一，自然运动，豪不冲突，令人赞叹不已！

最终比赛由我队的倪子扬同学以优异的成绩成为擂主，让我队赢得了胜利。

这次比赛让我真正领悟到了：只有坚持才能战胜自己！

**跳绳感想作文怎么写35**

上周末，我看见姐姐做体育作业时有跳绳这个项目，我觉得跳绳既简单又好玩，于是也想学跳绳。

我对妈妈说：“妈妈，我想学跳绳，您给我买一根跳绳吧！”，“真的吗？跳绳可不是那么容易学的，你真要学吗？儿子”妈妈问道。我听了心想跳绳有什么难的，不就是边跳边舞绳子吗？我扯着妈妈的衣角说：“妈妈，您给我买一根嘛，求求您啦！”，妈妈在我的恳求下，只好答应给我买一根跳绳。

拿到跳绳我就开始学了，我双手挥动绳子才跳第一个，跳绳就“啪”的`一声打到了我的头，可疼了，我又跳了几下，可绳子不是打到腿，就是缠到衣服。我一生气，就把跳绳扔到一边，大声说：“不跳了，不跳了”。

妈妈听见了，走过来语重心长的对我说：“儿子，做什么事要有恒心，不要半途而废，一定要坚持到底”。我觉得妈妈说的有道理，于是，就对妈妈说：“妈妈，那您教教我怎样跳绳好吧？”妈妈说：“可以呀！你跳绳时一定要手脚协调好，绳子也要甩正”，边说边捡起地上的跳绳给我做起示范。我又拿起了跳绳，但是还是手脚协调不好，一直跳不好，还经常引起旁边的小朋友笑话，但是我好不气馁。

从那以后，每天放学后，只要有空我就练习跳绳，从1个、3个、到5个……一直到100个。通过我的不懈努力，我终于学会了跳绳。

这次跳绳，让我明白了做什么事一定要有恒心，坚持到底，不能半途而废，才能成功。

**跳绳感想作文怎么写36**

我们一直都是男子汉。我们女子班的女子组，我们班的女子组，每次跳绳我们班都不会输。我们班是女子班，每次上体育比赛时，我们班都是男子汉。不能说我们班女子组比赛的成功与否都是我们女子班的功劳。

我觉得，这也是我们班的功劳。因为我们班男子汉，女子班也是我们班的胜利。我们班在跳绳比赛中，在女子排球比赛中也取得了一系列的好成绩。这也是我的功劳。我班女子排球的第四名和第七名都在班里，我也很满意。

我想说，女子排球是我们班的功劳。我们班在排球比赛中都取名次。我想说，女子排球是我们班的第一名。我们女子排球的.第一名和第一名都是班里最后一名的。

我们班的女子排球比赛，我们班获得了全校三等奖，男子排球也获得了全校的第三名，我们班的女子排球队也是女子排球冠军。我们班还在校运动会、运动会上获得了一等奖，我们班的女子排球比赛，我们班获得了全校的第三名，这不仅是我们女子组的功劳，更是我们女子组全体女子女子排球赛中，女子组的骄傲。

我们男子排球是我们班级的第一名，男子排球也是我们女子排球赛中唯一一个冠军，在我们女子组，我们女子排球赛上也取得了优异的成绩。我们女子篮球队的女子排球比赛，我们男子排球赛上也取得了女子排球赛的第五名。我想说，我们男子女子排球赛的第一名就是女子排球赛冠军，在我们女子排球赛上，我们班的女子排球赛中都取得了好的名次，这也是女子篮球赛中最后一名，我们也是我们学校的骄傲。

**跳绳感想作文怎么写37**

自从上了小学，我就有了一个很大的缺点：门门成绩都好，就是体育不行。什么立定跳远啦，立卧撑啦，跑步啦，几乎都全班倒数前五名。但是，体育其他项目我不好，唯独跳绳跳得很快。这是为什么呢？让我来告诉你吧！

早在上幼儿园的时候，老师就让我们跳绳。那时，同学们都一学就会，唯独我怎么都学不会。当时我和老师都没太在意。到了快放假时，老师给我们组织了一个跳绳测试。一分钟跳30个就有一颗糖作为奖品。几乎全班同学都合格了，就我一人可怜巴巴地望着别的同学津津有味地吃着糖。别的同学吃完了糖，正好这时老师叫我去再跳一次，说再给我一次机会，希望我能珍惜。我只好去了，别的同学正好闲着没事干，便和我一起来到了操场上，看我跳。当他们看到我一分钟只跳了5个时，有的哈哈大笑，有的围在一起对我指指点点，还有的在一旁叹气，为我感到惋惜。我看着一帮同学们，不知怎么的，眼泪像断了线的\'珠子，纷纷落了下来。老师见了，忙过来劝我，还哄开心，给了我一颗糖。我心里暗暗地想：我一定要好好跳！老师对我那么好，我一定不能辜负她对我的期望，想着想着，不知是一种什么力量支持着我，我一下子从地上爬起来，拿起绳子跳了起来。一个，二个，三个……断了又跳，再断了就再跳……幼儿园下学了回到家里跳，晚上的散步改成了跳绳，玩捉迷藏的早自休也改成了跳绳……

终于在我的努力下，终于合格了！老师向我竖起了大拇指。

现在，跳绳已经成为了我的强项，我对跳绳也从讨厌变成了喜爱，我希望我的跳绳成绩能更上一层楼，争取得到全班number one！

**跳绳感想作文怎么写38**

我站在一条橙色长龙的中间，凝视着前方那一根长绳，看似镇定自若，实则心起波澜：男生之后，女生之首，我这一跃至关重要，关系到身后十几个女生的节奏。微风拂过身旁，带来秋的气息；蜻蜓掠过头顶，带来晴朗的消息。但这些似乎都与我无关，我只是凝望着前方，策划着一跃的.时机。

男生们犹如水饺下锅般一个接一个衔接紧密，不间断地跳过长绳，我前方的队伍越来越短。我的目光锁定了前方的同学，密切关注着他的一举一动；双腿微弯，似乎蓄势待发。“五个，四个，三个……”还没来得及数清，我前方的同学已钻进长绳。我立即紧跑两步，跟在他身后等待着他的一跃。

平时短暂的一秒钟竟如此漫长，我居然有时间在脑海中构想出了通过的姿势。终于，前方同学轻轻一跃，跃过了长绳。三十多双眼睛立刻将目光转移到我身上，屏息凝神，翘首望着，那目光里写满加油与期待。

我紧跟上去，在长绳即将与我脚踝接触的一瞬间，绷了绷嘴唇，双臂举起到腰间，两脚轻轻一蹬，离开地面，像一只小鸟，停留在半空中。那一刹那，我仿佛置身真空之中，已经感受不到微风轻拂，听不见同学们欢呼。

空中的半秒钟似乎对我特别慷慨。似乎过了很长时间，长绳还未从脚下经过，于是我从容地比了两个表示胜利的“耶”。长绳已掠过我脚下，我轻盈地落回地面，一身轻松，向左后方跑去，回到了那一条长龙之中。

几乎在我落地的同时，长龙沸腾起来。几个同学鼓起掌，女生们都想和我拥抱，男生们都想和我击掌。那欢笑的声音，简直响彻云霄，要停住天上的行云。

一路拥抱着、击着掌直到队伍后方，我的身后又爆发一阵欢呼，我明白那又是精彩的一跃。

**跳绳感想作文怎么写39**

这个寒假里，我做了一件有非常意义的事，坚持练习跳绳。在做这项运动的过程中，我发现做什么事情都必须要用心，不能半途而废。

最初，我还按以前的方式胡乱跳，一会就累得气喘吁吁，面红耳赤，不想跳了，只是在爸爸的督促下应付了事。后来几天我开始拿着跳绳当玩具，爸爸很生气，让我一定要坚持到底。

有一天，我和爸爸去公园里玩，我又拿着跳绳在那里上蹿下跳。一名叔叔在我旁边看了一会说：“小朋友，跳跳绳虽然简单，但也要讲究方式方法-跳得低，手柄朝外，速度要跟上并且均匀。”接着，他给我示范了一下。果然，我按他说的练了一会，感觉即轻松又能跳很多，我非常高兴，对跳绳的兴趣也更浓了。我爱上了跳跳绳，我的\'寒假生活变得多姿多彩起来。

经过二十多天的体育锻炼，我的精神很好，身体棒棒，也不一直沉迷于游戏中了。朋友们，你们都锻炼身体了吗？有和我一样的感受吗？

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！