# 精彩的跳大绳比赛作文(热门8篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-06-05

*精彩的跳大绳比赛作文1星期四下午第三节课时，我们苏州工业园区第二实验小学迎来了隆重又激烈的跳长绳比赛。同学们蜂拥而至来到操场上观战助威。尽管运动员练得比较熟练，但为了防患于未然，还得抓紧时间热热身。运动员“上战场”时，个个信心满满，志在必得...*

**精彩的跳大绳比赛作文1**

星期四下午第三节课时，我们苏州工业园区第二实验小学迎来了隆重又激烈的跳长绳比赛。同学们蜂拥而至来到操场上观战助威。尽管运动员练得比较熟练，但为了防患于未然，还得抓紧时间热热身。

运动员“上战场”时，个个信心满满，志在必得。眼神里流露出这样的表情:“冠军，非我们莫属！”当然，我们班也毫不示弱，个个精神抖擞。

“预备——开始！”在裁判员的一声令下，比赛开始了，两个甩绳的同学配合的非常有默契，这给跳绳队的队员带来了方便。跳绳的同学个个全神贯注，只见孔维第一个纵身一跳，领了个好头。紧接着，王英俊也来了一个“鲤鱼穿越”。就这样，一个紧接着一个，“一个8”就跳好了。看着看着，我们这些拉拉队员竟不知不觉的靠近。大概被着身轻如燕的运动健儿那熟练的动作所吸引。这些运动员像一只只小豹子，好像有一股使不玩的劲；又像一条条灵活的蛟龙，穿梭在绳海之中；还像一匹匹奔驰的骏马，绕着“8”字场地，任意驰骋。动作丝毫不敢减慢……渐渐地，丽萍有点儿喘不过气来了，只见她较劲嘴唇，憋足这劲儿。“坚持住，坚持就是胜利！”同学们高喊着。运动员们使出吃奶的劲儿，继续跳着。终于过了漫长的3分钟，当我们得知跳了214个，是全年级第一名！同学们个个欢呼雀跃，嘴里还不时地说着：“耶！我们班赢了！”把运动员紧紧簇拥在一起，如同迎接凯旋的“功臣”。老师也露出童真般的笑意，两个酒窝里饱含着无限的激动，此时的运动员肯定把运动员的疲劳完全抛到了九霄云外，操场上回荡着我们的欢声笑语。

来之不易的第一，离不开老师的悉心指导、离不开同学们的辛勤付出、更离不开大家的团结合作。想到这儿我的脑海里回想起运动员训练的场景。

**精彩的跳大绳比赛作文2**

“嗒嗒——砰砰砰——”。操场上，是谁弹奏出这么激昂美妙的音乐，原来是我们8班的男生队正在8号场地进行三跳运动会的大绳比赛。

比赛在操场上如火如荼的进行着，比赛的前一分钟，参加我们大绳队的同学都精神抖擞，一个个身轻如燕，女生大绳运动员和8班的观众的加油声此起彼伏，操场上可沸腾了。

快看8号场地，我们八班上场了，赵禹实带领着大家站成了一条笔直的线，赛场上的人都跃跃欲试，裁判员一声哨响，赛场上立刻鸦雀无声，只有绳子啪啪打地的声音，我和夏旭彤快速转动小臂，大绳快速的闪过，就像架起了一座座美丽的彩虹，方老师一二一二的喊着节奏，我和夏旭彤按着方老师的节奏快速的摇着绳子，这时候，大绳队的“领头羊”赵禹实快速跳过了绳子，惠子维和后面的同学也紧随其后，半分钟过去了，一分钟过去了，一分半过去了，大绳运动员的腿就像灌了铅一样，抬也抬不起来了，加油、加油，只听见同学们的加油声传进了我们的耳朵里，我顿时备受鼓舞，充满了力量，用力的甩起了绳子，跳绳运动员也充满了力量，奋力的跳了起来，一声哨响，裁判员吹起了比赛结束的哨声。

最后，我们得到了354个，0失误的好成绩，我们的欢呼声立刻传遍了整个天空。

**精彩的跳大绳比赛作文3**

清晨，我背着书包来到了校园，快走到我们班门口的时候，我突然听见后院里传来了啪啪啪的声音，肯定是我们的大绳队已经开始训练了，我赶快跑进教室，放下书包，拿起了跳绳，飞快的向后院跑去。

到了后院后，同学们已经开始训练了，我就赶紧加入了大绳队，等前面的人跳完了，我就马上接上去，等到绳甩过来时，我快跑三步，跑到大绳的中间，使劲一跳，跳了过去，又飞的跑出，第一跳成功了！我们男子大绳队就这样来来回回在绳上舞蹈，大家都练的非常认真，不一会我们就满头大汗，汗流浃背，脸就像火烧一样，脚也像灌了铅一样，但是我们还喘着粗气，坚持不懈的训练。老师开始数倒计时：五、四、三、二、一的时候我们更是加快了速度，脚下像踩了风火轮一样，一个一个在绳上飞跃。

时间到”，随着老师的喊声，我们停止了跳绳，一统计，我们跳了二百多个，真棒！

我真喜欢跳绳，跳绳是一项非常好的体育运动，还可以锻炼身体，我们要好好练习，争取在三跳运动会上夺冠！

**精彩的跳大绳比赛作文4**

站在操场上，仰望天空，天碧澄澄的，像刚刚用清水洗刷过一般，显得纯净而高远，太阳向我微笑，发出耀眼的光芒。此时此刻，我的心情既紧张又兴奋，因为我们将在这里举行一场别开生面的跳长绳比赛。

下午，三年段到操场上集合，准备比赛。首先是304班出场的，只见他们个个精神抖擞，胸有成竹。比赛开始了，他们个个身轻如燕，一跃而过。没想到平时不起眼的304班竟开了个冷门，得了个惊人的结果：462下。我心想：这样的强敌，到底能不能赢呢？

轮到我们了，我们大步流星地走进赛场。随着康老师一声令下，比赛开始了，我的心像揣了一只兔子似的“咚咚”直跳。同学们像一一道道闪电冲向绳子，左脚往前一跨，右脚轻轻一抬，绳子像长了眼睛似的乖乖从他脚下一闪而过。绳子像风车一样，飞快地旋转着，队员们像一只只灵巧的袋鼠在“彩环”下钻进钻出……

哦，终于轮到我了。我瞪大眼睛，瞄准绳子，在前一个同学跳过去的那一刹那间，赶紧往前冲去，犹如一只扑食的猛虎，飞快地纵身一跃，绳子“呼”的一声从我脚下飞过去了。噢。过了，过了，我高兴极了！赶紧又跑向队伍后方，准备第二轮的挑战。

漫长的五分钟过去了，运动员个个累得满头大汗，气喘吁吁。上气不接下气的我从朋友手中接过饮水，“咕咚咕咚”地大喝起来。比赛结果：我们得第四名。我们很扫兴，老师仿佛看出我们的心思，走过来安慰我们：“我们已经尽力了，这不能怪自己，也不能怪同学……”对，重在参与，尽力就好。我忘记了疲劳，又和同学们继续玩了起来……

**精彩的跳大绳比赛作文5**

今天上午，我们学校在校园的后操场举行了一场跳长绳比赛。比赛的看台上座无虚席，同学们兴致勃勃的期待着比赛的开始。

我们将和五年级所有班级比赛，就在上一年运动会我们的团体总分输给了五(2)班，他们实力非常强，不过我们有信心打败他们。

比赛开始了，先是五（1）班男同学出场，两个摇绳，8个人在中间一起跳。他们跳了93下，场上响起了热烈的掌声。接着他们班的女同学跳了96下。我的心紧缩了起来。轮到五（2）班了，他们个个神气十足，兴奋的跳跃，好像冠军已经是他们似的。我屏住呼吸，眼睛紧紧盯着他们。可是他们男同学硬是了得，跳得很有节奏，随着场外同学的数数；“98，99，100，101，102!”轰，场外响起了排山倒海得掌声。我顿时泄了气。

轮到我们班男同学了。他们一下一下慢慢悠悠的跳着，我真为他们捏一把汗，果然不出所料，只跳了86下。我们女同学上场了，一上场，裁判一吹哨子，我们就开始跳了起来，“加油，加油”随着呐喊声，两分钟过去了，只见两个摇绳的同学已经气喘吁吁，时间一到，同学们纷纷涌向裁判那里看跳的成绩，“哦，天哪”一个同学高声叫道，是我的心情更加激动，“哇，131下”我惊呆了，我们女生获得了胜利，夺得冠军。

这次比赛对我来说既是一种考验，又是一次锻炼。

**精彩的跳大绳比赛作文6**

在我小时候，玩具还没那么多，大家都聚在一起，想怎么玩就怎么玩？我们经常丢啥不好抓人爬树的，但我们还是喜欢跳大绳。

一开始我也不会跳，看着朋友们一个挨着一个，而我只能在那里默默的看着，每次叫我过去，我都说下次一定，但有一次他们非要我玩，我也很无奈，只好上去，但只听啪啪的声响，我也不敢去，他们说你就跳被抽一下不疼，我还真信了，我就上去跳，结果被抽了一下，好几天才好之后，我跳的越来越好。

今天我们有一个跳绳比赛，同学们蓄势待发，时刻要准备，但一下楼人就散了，但我们还是找了个地方开始见习，我们一个挨着一个，虽然有时会中断，但是还是一次又一次的跳过了一会，老师告诉我们，一会就到我们了，我们还是在练习，到了场地，我们开始跳过了，一会儿有的人也是不敢一下子就上去，我们在前面的人也是过很长时间才能跳上去，过了一会儿，我们开始有人不耐烦，我也在内，但我们还是对自己的，这次成绩不满意，和上次比相差太多。

经过了这些，我了解到人还是要靠团队才能完成。

**精彩的跳大绳比赛作文7**

星期五上午上体育课时，老师让我们跳长绳。一开始，老师告诉我们：想要跳得过去，只要看准长绳甩下去的时候跑到中间跳一下，再贴着一个甩绳的人的侧面跑走，就行了；想要会连着前面的人跳过去，反应就要快一点，别人跳完了，你要马上接着他（她）跳。还有很重要的一点：你们不要因为怕绳子抽到你，而不敢尝试着去连在别人后面，比赛时要有8个男生和8个女生一起连，才能通过的。另外，老师提醒甩绳的两个人，一开始的时候放慢速度，因为大家都不太会。接下来，老师就把男生和女生分开来练习。

我们男生按照老师的要求练，因为大多数人都会自己跳了，就有些同学试着连着前面的人跳，在练的时候，有些同学出了点差错，比如太急了，前面的人跳完了，他也跟着走了，每一次都会绊倒，或者前面的人已经绊倒了，后面的人刹不住还是冲上去，结果大家一起绊倒，严重的还压在别人的身上，引来一阵阵笑声。我有一次不小心用脚把绳子甩到了后面，后面上来的人的脸被绳子抽了一下。但是，我们不看重这些差错，经过一次又一次的努力，所有的人都可以连上跳了，老师让甩绳的人速度稍微快一点，我们还是连得很好！最好的一次能连续接20个同学！最后，我们给女生演示了一下，她们都很惊讶！

这真是一节快乐的体育课啊！

**精彩的跳大绳比赛作文8**

跳绳是一种健身又健脑的小小运动游戏。

今天老师也带大家玩了跳绳。老师带的绳子长长的，大约两米，我曾经在幼儿园能跳一百多个，如何厉害吧。可是我目前跳不了那样多了，也就差不多五十几个。嗨!......可是今天我在辅导学校也比了一次，最多五十一下：首次29下，第二次40下......我居然也得了奖品，我高兴极了，高兴的象一条野黄牛呵呵...

我要持之以恒训练跳绳，使我的身体更棒!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn