

关于跳绳的作文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/228779.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

《关于跳绳的作文》【第一篇】

跳绳

跳绳

跳绳是一种简单的体育运动。与其它许多体育运动一样，跳绳也讲究配合。跳绳时，手负责摇绳，脚负责跳动，手、脚要互相配合，以完成动作并保持连续性。

跳绳的花样很多，根据不同的分类方式分为许多种。如：正跳、反跳、单脚跳、双脚跳、编花儿*、边跑边跳等。把这些跳法组合起来，又能玩儿出新的花样，如：单脚正编花儿、双脚反编花儿、单脚正跳……

初学跳绳时，由于身体没有经验，造成身体配合不协调，常常造成不连贯，只能跳一下，多了就连不上。其实这并不难，只要肯练，不出半天，不连贯折毛病就会离你远去。

跳绳运动很简单，只需要一根绳，且有小卖部里售价便宜，一般只售5角或1元。

听了我的介绍，你是不是动心了？赶快加入跳绳的行列吧！

*“编花儿”：跳绳的一种跳法，与其它跳法不同的是摇绳时双手要互相交叉，有单编和连编两种。

《关于跳绳的作文》【第二篇】

跳绳

浙江省桐乡市乌镇植材小学三（3）陈伊莎 今天天气有点冷，我感到手有点凉，觉得自己的手好像一块冰一样凉。于是，我对爸爸说：“爸爸，我冷！”爸爸走过来摸了一下我的手说：“你不是冷，而是由于缺少运动才会觉得冷的。我看你去运动，或者活动活动就会好的，手也不会凉了。”我说：“我应该搞什么活动呀？”爸爸说：“孩子，你可以跳跳绳呀！这不是最简单的活动吗？只要拿一根绳子，到外面找一块空的地方就可以了。”我说：“好，那我去跳绳了！”说着，我去找了一根绳子走出了家门。

出了家门，我看到自己家门前就有一块空着的地方，那正是跳绳的好地方。我站好位置就开始跳绳了。开始跳绳的时候，我还觉得身上和手上都有点冷。可是，跳了不久，我就觉得身子暖和了，手也不冷了。呀，爸爸想的办法还真灵呀！看来活动可以让人暖和起来。这时，爸爸走出来，陪我一起跳绳。我站在边上看爸爸跳绳。爸爸一边跳绳

一边对我说：“运动对人的身体有很大的帮助，还有很大的好处。”我想确实是这样的，如果每天都参加运动或者活动，那么还能够强健人的身体，连病都会少生一点，甚至不生病呀！

《关于跳绳比赛的作文》【第三篇】

跳绳比赛

跳绳比赛

星期四的下午，天气很好。我们学校的初三在操场上举行了一次精彩的跳绳比赛。

四点钟，比赛开始。首先是2（3）班上场比赛。他们先上来10人五组同学，（每两人一组）他们一排溜儿站着，手中拿着跳绳，做好了比赛的准备！你看他们个个立正站稳，神情严肃，屏息等待。只听“嘘”地一声长长的哨响，同学们很快摇起跳绳跳了起来。跳绳就像织布厂里的梭子上下来回地运动，还不时地发出“吧嗒、吧嗒”的响声。他们的脚跟着绳子的节奏不停地跳着。你看张帅和王军伟跳得多优美呀，简直就像一只只蝴蝶跳着轻盈的儿童舞。再看班长和红星跳的多带劲呀，他们嘴抿着，腮帮鼓得老高老高。看样子第一二名非他们莫属。比赛结果真的是2（3）在全年级获第一名，而且男女个人前三名也都被2（3）班夺得。

同学们都为2（3）班取得的骄人的成绩鼓掌祝贺，校长还为2（3）班颁发了奖杯。这次跳绳比赛真的是精彩激烈呀！

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发