# 跳绳打卡的作文二年级(必备31篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-01-15

*跳绳打卡的作文二年级1时间过得好快。跳绳对我来说，绝对不再是难事了。大概从十月底起，晚上断断续续地和妈妈一起跳跳绳，有跳单绳，也有和老妈合跳的。那段时间有牢骚但更多的是收获。一开始时，我非常搓，每次只能跳一个。而且边跳还边发牢骚，“这根破绳...*

**跳绳打卡的作文二年级1**

时间过得好快。跳绳对我来说，绝对不再是难事了。大概从十月底起，晚上断断续续地和妈妈一起跳跳绳，有跳单绳，也有和老妈合跳的。那段时间有牢骚但更多的是收获。

一开始时，我非常搓，每次只能跳一个。而且边跳还边发牢骚，“这根破绳......”。谁让老妈在旁边跳得那么快呢?!

慢慢地我能跳2个了，4个了。我清楚地记得圣诞老人来得那个晚上，我第一次跳了5个，当时得到了妈妈的礼物----额头上一个有力的亲吻。

12月中旬时，最多一次我能跳19个，额头都被老妈亲肿了。呵呵......好开心!

一月中旬，我一分钟竟然能跳70多个了。目前我最好的成绩是91个，我的进步是不是挺快的?妈妈说我跳绳的样子跟她特别像，跳绳的潜力无限大!

原来事情都很简单的，只要坚持就能成功!只不过开始时，我把它们想得难了。

**跳绳打卡的作文二年级2**

星期五，我们学校举行了盼望已久的跳绳活动。

星期五下午三时整，在学校操场上举行了跳绳活动。第一个上场的是男同学，他们以个个精神抖擞，表情有一点点喜悦，看来他们一点一点也不紧张。先看是，男生在活动腿、脚，在赛场上要好好发挥一样。

“五四三二一，裁判说，开始”。男同学跳得很慢，但很有节奏感，两个悠绳的嘴里小声的喊着“一、二、一、二”我的心不由得颤抖起来，他们跳得这么慢，时间不够用怎么办。“三二一，停”。完了，这下可完了，时间没有了。“哦，我们跳了69个，我们太棒了！听见了男同学喜悦兴奋夫人喊叫声。我欢呼起来。

“女生上场”。我要活动了，我是参赛者，心情自然很紧张。看了男同学的表现，心变得自信了。“活动开始”。我的腿一直在抖动，不一会我听见了喊叫声“五一班加油！王艺璇加油！”我对自己更有信心了，我不能辜负同学们、老师对我的信心。我一定要加油！再加油！

不一会，活动结束了，我们听见了我们的成绩，男生第二名，女生第三名。虽然女生没有比男生分数高，但我想，我们已经尽力了。我看见了同学们相互击掌，相互拥抱，高声欢呼“我们胜利了！我们的努力没有白费！”对，有了同学的鼓励，老师的支持，我才有今日辉煌的一面，我们的胜利是离不看开何一个人的。

通过这次跳绳活动，我懂得了：同心协力，往往创造出美好的事情！

**跳绳打卡的作文二年级3**

时间过的可真快呀！转眼间就要跳绳比赛了。

今天早上，同学们都在自己跳绳的位置上练习，生怕我们班得不了第一后，同学们都得不上星了。

跳绳比赛马上开始了，同学们都在拼命的练习。我们正准备要一分钟练习跳绳，可是裁判员就过来叫我们去准备比赛了。这时，我的心好象顶倒我的嗓子眼儿了！我心里非常紧张，想：我们会不会得第一呢？

不知什么时候（不知怎么的）就到我们了。裁判员一吹哨，同学们就尽自己最大的努力跳起来了：一会儿（慢的能跳）70个、一会儿（快的能跳）150个！快跳快跳，很快就要1分钟了！停！裁判员说（一声令下），同学们纷纷到老师那儿问成绩，听到自己的成绩后大家都很高兴，也都很满意。因为大家都尽了最大的努力。

陈老师说：你们别太高兴了，后面还有大绳呢。同学们听了觉得很对，就把高兴的心情逐渐安静下来（个个摩拳擦掌，赶紧冷静下来商量对策）。

我们在练习的地方认真的练习大绳，老师只希望我们跳得多就行了。裁判员再次叫我们做准备，这次我们跳得可是大绳，但是我可不紧张。到我们了，我们像风吹着风车专一样快。一会儿就跳了100多个呢！

**跳绳打卡的作文二年级4**

我刚开始学跳绳的时候，只能一个一个地跳，而且姿势很难看，看到别人跳的又快又好，心里又羡慕又着急，于是，我虚心向她们请教。她们对我说：“你主要是没有掌握要领，手脚配合不协调，只要多加练习，一定能跳好的。”她们还演示了几个主要动作，我经过多次练习，终于掌握了一些技巧，跳的次数也越来越多了，当我能连续跳60个的时候，我心想我能不能跳100个呢？于是，我更加刻苦练习，我终于可以跳到100个，我真高兴呀！我本来可以超过100个的，但是由于我体力不支，坚持不住了。我以后会继续努力的，加强身体锻炼，提高身体素质。今后我一定会跳的。

这次大假回家，我又感冒了。妈妈说要多锻炼身体，比如跳绳，说完就把家里的一根跳绳拿来让我跳。我说：“不会跳，怎么办？”妈妈说：“没关系，我来教你。”妈妈先让我一个一个地练，但是总是跳不过去。妈妈说：“一定要看绳子，绳子到了脚边再跳，跳的也要低，不然很累，要是连跳就有可能停。”我听了妈妈的话跳了一下，跳过去了！我心花怒放，我又开始学连跳了，我觉得连跳比较难，可能是不熟吧！妈妈说：“熟能生巧。”

我相信我会跳好的！

**跳绳打卡的作文二年级5**

今天下午，我们六个班级举行跳绳比赛，各班挑了十名同学参加。

比赛开始了，我们班第一个上场是许嘉雨同学，我们全班同学对着他大声喊：“许嘉雨加油，许嘉雨加油．．．．．．”结果他跳了一百多下的成绩。下一名同学是尚进，我们都很期待他得到好成绩，结果他拿到了年级第二名好成绩，我们大家都很高兴，尚进为我们班争光了。

我们班其他同学有的取得好成绩，有的不好，最后我们输了。王老师表扬尚进说：“你为我们班争光，我现在就奖给你一朵大蘑菇。”

我非常羡慕他们能参加比赛，我希望下一次也能参加。

**跳绳打卡的作文二年级6**

课间活动开始了，同学们有的踢足球，有的捉迷藏，还有的扔沙包，我最喜欢跳绳了。因为跳绳可以锻炼身体，促进骨骼生长发育，而且还可以锻炼耐力。

跳绳的玩法有许多种:有双脚跳，一个人拿着一根跳绳用双腿跳，要让跳绳从脚下穿过才算跳了一个;还有单脚跳，单脚跳的玩法和双脚跳的玩法差不多一样，只不过是一只脚直立，另一只脚圈起来，要让跳绳从直立的脚下穿过才算跳了一个;还有一种是多人跳，拿一根很长的跳绳，其中两个人分别拿着跳绳的两头，剩下的人都站到跳绳的中间一起跳，也可以像“下饺子”一样，一个跟着一个跳。

冬天的时候，小朋友在外面跳绳，跳得身上热乎乎的，上课时就不会感到冷了。

每个人都有喜欢的活动，我最喜欢跳绳。

跳绳，可不是那么容易的。我上一年级的时候，有一天上体育课，老师说:“同学们，这节课我们练习跳绳”同学们都拿着绳子跳起来。可是我一个也跳不过去，不是绳子没抡过头顶，就是脚没有跳起来。我急得满头大汗。老师看见了，走过来对我说:“你要抓紧练习，掌握跳绳的技巧。”我听了老师的话，受到了很大的鼓舞，便又拿起了绳子跳起来，随着绳子的甩动起跳，跳了几次终于成功了。我心里高兴极了。

以后，我每天放学写完作业就练习跳绳，进步非常快，现在我一口气就能跳80多下，我对跳绳产生了兴趣。跳绳是一项很好的体育活动，不光能锻炼身体，而且能磨练毅力。

**跳绳打卡的作文二年级7**

今天下午第三节课是体育大活动，我和好朋友约好一起去沙池堆城堡。我们兴致勃勃地到了游乐场，可老师却说要跳绳过关。一听到“跳绳”两个字，顿时把我的大好心情给毁了。因为，我还不会跳绳。过关开始了，别的小朋友跳起来像舞动的蝴蝶，可我却像笨重的企鹅。

我拼命地练习，可绳子专门和我作对，到脚下就停住了。边上的郑杰鸿还在不停地说：“我都过关了，你怎么还不会？”听了他的话，我更加着急，可是怎么也跳不过去。这时，好多同学过来教我，有的说：“绳子要甩起来。”有的说：“脚要跳高点。”但是一直到下课，我也没有过关。今天，我真不开心。

**跳绳打卡的作文二年级8**

“叮铃铃，叮铃铃……”下课的铃声打破了校园的宁静，同学们一拥而出来到操场，纷纷玩起自己喜爱的游戏。这时的操场，到处充满了同学们的欢声笑语。连我也不例外，玩起最喜欢的游戏——跳绳。

我找来我的同学——王静怡比赛跳绳，毛胜男主动给我们做裁判。由于王静怡的身体太胖，她跳绳的速度很慢。跳了一会儿，我回头再一看王静怡，她已经累得气喘吁吁。这时许多同学们都前来围观，操场上弥漫着浓郁的火药味。围观的同学有的为我加油，也有的为王静怡加油。比赛要结束了，只听毛胜男说道：“停!”我们停止了比赛。操场上的火药味瞬间消失。毛胜男公布跳绳比赛结果：“颜佳睿跳了80下，王静怡跳了70下。我现在宣布：颜佳睿赢得这次跳绳比赛的冠军……”她的话还没说完，我像是发现新大陆似的，高兴极了。“叮铃铃……”上课的铃声响了，我怀着喜悦的心情上课去了。

跳绳呀跳绳，是我的最爱!

**跳绳打卡的作文二年级9**

今天体育课上，陆老师让我们跳长绳。

那时，我和裘涛在跳绳。突然，一个同学跑过来，气喘吁吁地对我说：“不……不好了，张晁瑞，徐步商的跳绳挂在树上了，快去帮忙出出主意吧！”

我立刻放下手中的长绳，随手拿起了自已的短绳，跑到“事发地点”。那里有许多同学已经开始想办法了！有的说：“可以拿树枝什么的试试。”话音刚落，就有同学提出反对意见了：“看看这儿的树枝，长的太细，一踫就断，粗的太短，根本就够不着。”同学们七嘴八舌地争论着。不过——看看谁来了？陆老师来了！“陆老师！”大家惊讶地叫了起来，“您怎么会未卜先知的？”原来，在同学们争论的时候，有的同学实在看不下去了，就去报告了陆老师。

陆老师先仔细地观察了这根跳绳，低头想了一会儿，他用洪亮的嗓音对我们说道：“谁能借我一根跳绳？”“我！”“不，应该是我！”大家都纷纷举起手来。陆老师随手拿了我的绳子，开始像水车一样（当然比水车要快）一圈一圈地转着去够挂在树上的那条绳子。最终，那根绳子终于在空中划出一道漂亮的弧线，回到了地面。我们立刻欢呼起来，徐步商高兴得都说不出话了。

没一会儿，就下课了。我想：以后我们甩长绳的时候一定要小心，不要再挂到树上了。

**跳绳打卡的作文二年级10**

今天，我们学习跳绳。跳绳是这样的，就是先把绳子捏进手里，再把绳子一根一根扔出去。我觉得妈妈的舞蹈很轻松很好。然而，我无论如何也跳不起来。绳子总是抓住我的脚。费了好大的劲，终于可以跳了，但是还是跳不下去。以后不会做的事情一定要多练习。

周四下午，全校组织了一场跳绳比赛。哨声一响，我赶紧跳了起来。我一边跳一边想，我要跳得快，跳得多，我们班就能拿一等奖。但是时间过得很快，该跳了。不知道跳了多少。我真的很紧张。听了六年级妹子的话，我其实跳了91，但训练后只跳了60。真的很不一般。我的九十一可以给我们班加分不少！

**跳绳打卡的作文二年级11**

跳绳谁都会，我最喜欢跳绳了，因为可以因为可以强身健体和放松心情，使我们高兴。

那天是一个风和日丽的春天，我和我的好朋友秦睿来到学校操场的一个空位，比赛跳绳。

我从书包里拿出一根长长的跳绳，拿完跳绳，我们来到操场的一个空位。我们先把跳绳解开，我们一圈一圈的解开。再紧紧抓着跳绳的把儿，再抖一抖把跳绳展开。再把跳绳绕到背后，两手打开，双脚并拢。准备跳绳。

我挺直身子，双手往前一晃，紧接着双腿往上一蹦，像一只灵巧的小鹿在跳舞，我一个接着一个越跳越快，秦睿数着“一、二、三……”过了一个小时，终于跳完了。我直喘气儿，结果我跳了230个，我高兴地说：“太好了。”

终于轮到我的好朋友跳了。她先把跳绳一圈一圈的解开，再用一双手紧紧的抓着两个把儿，再抖抖跳绳，再把跳绳绕到背后，双腿并拢，准备开始。

她挺着身子，跳绳往前一晃，她一个接着一个的跳。我数着“一、二、三……”最后她跳的和我跳的一样也是230个。我们打平了。

我们虽然打平了，但是我们很高兴，因为可以强身健体。

**跳绳打卡的作文二年级12**

从一年级开始，我的跳绳成绩就一向不好，1分钟内只能跳七八十个。可这一次，体育老师却提出了“1分钟跳130个合格，150格良好，180个优秀”的苛刻要求，这使我对自己彻底失去了信心。

回到家中，我万分沮丧，垂头丧气地把这个消息告诉了父母，并抱怨了一番。谁知爸爸听了却说：“别人能达到要求，你为什么不行?要相信自己，自信是成功的第一步!”

爸爸的一番话使我找回了久违的信心，从那一天开始，我每天早晨都到楼下跳绳，刚开始，我跳绳的个数丝毫没有增加，我不明白为什么会这样，就去请教爸爸，并当面给爸爸跳了一次。爸爸看了，说：“你跳的太快了，而且没有控制好节奏，这样就导致没跳几个就被绳子绊倒了。应该慢慢跳，才不容易被绊倒，才会有好成绩!”爸爸的话使我恍然大悟，我依照爸爸说的做，跳绳的个数果然增多了，而且跳过后也没有以前那么累了。

随着经验的增多和时光的流逝，我已不再是当初那个惧怕跳绳的小胖了。我跳绳的技术有了很大的进步，由原来寥寥无几的七八十个提升为130多个，有一次还跳了151个!

看着自己的点滴进步，我心里比吃了蜜还甜。这时再回想爸爸的话，细细地品味，我明白了：自信是驶向成功的一叶小舟。所以，同学们，从现在开始，把心中的自暴自弃抛到九霄云外去吧!用自信去面对生活中的每一个困难，每一个挑战。遇到困难时，请在心中默默地说：“相信自己，我一定会成功的!”

**跳绳打卡的作文二年级13**

今天，是我第一次出丑，也是给我一个教训的日子。

“叮铃铃”随着一声铃声响起，我和小伙伴直奔向操场。到了操场，“我们来跳绳吧！”大家一起说。只有我愁眉苦脸说：“我不行”这时我羞红了脸。大家一起鼓励我说：我们大家相信你一定能跳好只见，她们左腿一跨，右腿一迈，像一只灵巧的小燕子上下飞舞，跳绳在她们手中像只温顺的小绵羊。但是在我手中却像一只发威的老虎，很难听从我的指挥。

我拿起这像蛇一样细的跳绳跳了起来，这麻烦的跳绳一会把我给绊一跤，一会把我腿给缠住了，还想多跳几个，却给绳子栓了个＂四脚朝天＂．只见她们有的哈哈大笑，有的笑一下子摔了一跤，甚至有的像过“狂欢节”似的都蹦起来笑着。

看来真是“心急吃不了热豆腐”啊！我一定要学习好跳绳。

**跳绳打卡的作文二年级14**

今天，我们吃好晚饭，我和爸爸妈妈一起比赛跳绳。谁也不想第一个跳，我们只好石头剪刀布，决定谁输了谁第一个跳。最先输的是妈妈，第二个跳的是我，不用说最后一个跳的当然是爸爸。

妈妈开始跳了。刚开始，妈妈跳得挺有劲的。三十几秒的时候慢慢地越跳越慢了，到后面的时候就累得气喘吁吁，跳一个停一下，跳一个停一下……一分钟到了，只见妈妈满头大汗。爸爸公布答案，妈妈跳了107个。接着我跳了，我很轻松地跳完了一分钟，爸爸说我跳了146个。最后该爸爸跳了，他跳得非常快，但很会被绊倒，所以跳得跟我差不多，143个。

比赛结束了，我得了第一名，我很高兴﹗妈妈也应该要运动一下了。我喜欢这样的亲子活动，希望爸爸妈妈能经常陪我跳绳。

**跳绳打卡的作文二年级15**

我有一根心爱的跳绳，它已经陪伴了我两年。它可以自由的拆装，能够用两根这样的跳绳拼成一条长绳，可以和很多的小伙伴一起玩，还能增进和小伙伴的友谊呢！

我的跳绳是一根环保型的跳绳，绳身是绿色的，柄也是绿色的，都可以称赞它为“绿先生”了。它摆动起来像一条绿色的小水蛇，在阳光下还能发出炫目的绿光呢！

我的跳绳可有一段来历呢！它是我在两年前到男孩女孩店里买来的，当时我进了学校的田径队，为了增强我的体能我就买了它。那我为什么买绿色的呢，你们一定很想知道吧？因为我觉得绿色可以让我的眼睛视力变好，而且还很配活力十足的我呢！

我和它之间还有两个小故事呢！去年，是我第一次代表学校参加田径队比赛，我心里很紧张，两腿一直在发抖，突然我就想起了我的跳绳，我拿着跳绳跳了跳，就当是热身一样，跳着跳着就觉得不紧张了，没想到在比赛时还真有作用，我得了个第一名。是跳绳给了我勇气，给了我信心，我真谢谢你，我的——跳绳！

还有一回，我在学校里表现不好，被批评了很多次，我心里很不舒服，就拿着我的跳绳到楼下去跳，“唰唰唰……”我随着跳绳的摆动轻盈地跃起。远处的树木是那样的清新，我整个人又是那样的轻松自如。跳了一下我觉得好多了，好像没事了一样，整个人神清气爽，这跳绳就好似能医治百病一样，真神奇！

每天跳一跳，心情百分百！跳绳，你永远都是我最好的朋友！

**跳绳打卡的作文二年级16**

无论是谁，都会取得许多成功。有的画画好，有的跳舞好。我也有许多值得骄傲的事，但意义最深的却是一场不起眼的成功。

小时候，我的体质很差，常常生病，妈妈说跳绳可以强身健体，我就决定试一试。

我找出一段麻绳，跑到楼下。起先，我的双手还不会配合，总是抡不起绳来，我就先抡慢一点，再加上脚。奇怪了，看平时那些大姐姐跳得挺轻松，，可到我手里怎么就跳不起来了呢？不管我怎么努力，手和脚都配合不到一起，不是手抡快了，就是脚跳慢了，真气人！

我索性在那里瞎蹦起来，完全不管手怎样做，脚怎样做。怪事了，这样居然跳下来几下。我的心里乐开了花，站在原地仔细回想了刚才的动作，加紧练习。

一天、两天、三天……10下、20下、30下……我终于学会了跳绳。虽然算不上什么大事，可对我来说可是天大的好事呀！

直到现在，我还经常跳绳，也不爱生病了。跳绳给了我一个健康的身体，使我终身受益。

**跳绳打卡的作文二年级17**

我从幼儿园大班的时候就开始学习跳绳了，那时我才5岁半。几天的功夫我从一个都不会跳就练习到跳的飞快，每次早操时班主任都会让我在前面教全班的同学学习跳绳，在幼儿园毕业的运动会上我又一举夺得了幼儿园的跳绳冠军。

上了小学一年级时，我只会跳计数跳，那年国庆节时我的姨伯才教会我跳前挽花，一个月的时间我从一个一个的跳变为30秒能跳30多个了。跳绳断了5、6根，每天我都刻苦的练习，功夫不负有心人，在11月份的三跳运动会上我一举夺得了年级冠军，站在领奖台上的那一刻，我是多么的自豪呀！

转眼间我已经上小学二年级了，今年的前挽花项目时间变为了1分钟，不要小看多的那30秒，那真的是筋疲力尽的30秒。每天的练绳使我的手磨出了大大的水泡，妈妈给我缠上了创可贴，过了几天，这个水泡终于下去了。可是没有过多久，新的水泡就又磨出来了，妈妈问我：“疼不疼？”。我笑道：“不用担心，我没事儿”。才开始的时间，刚一跳过30秒时，我的体力马上就会下降。为了增强耐力妈妈每次都让我多跳20秒，这一段时间不管在学校还是在家里我都拼命地练习，我的努力终于得到了薛老师和杨老师的肯定，我的最高纪录是101个。

马上就要进行三跳运动会了，我一定要好好练习，力争为二、（四）班再次争得荣誉。加油！加油！

**跳绳打卡的作文二年级18**

大家都会跳绳，可有一个人不会，那就是我。一个下午的课外活动，刘煦言让我们去玩跳绳，可我也不会跳，但我还是跟大家到操场了，因为我也想了解怎样跳绳呀！

不到一分钟，跳绳的队伍排成一列，而且越来越长，恨不得把全操场都占了。可最幸运的还是我，因为我排第二个。该我上场了，我努力向前冲，可不管怎么冲，我也不会冲到中间，只会在边上跳。我使劲一跳，哈哈，我跳过了。心中暗暗自喜的我，却忽略了绳子的第二次“袭击”，它仿佛一定要我输一样，快速的绕住了我的小腿，我气急了，真想踢自己一脚，真糊涂，要是早几秒钟跳起来，不就过了吗?下次，我是不会输的。

没过多久，又轮到我了。这一次，我一定要跳过，因为跳过才说明会跳绳。我跑进去，闭着眼睛，让绳子飞快的向我打来。这次我有经验了，听着绳子落地的声音跳起来。这次过了，不代表下次能过。我不能再自言自语了，因为我下一步很重要，我努力一跳，哎呀，绳子又向上次一样勾住了我的小腿，但只挂到一点点，我跳过了，逃脱了绳子的“袭击”。

这个课外活动的收获可真多，我学会了跳绳，看来做什么事情都要努力，包括跳绳也是一样，如果你爱好什么就应该去学习，去锻炼，让它不只是爱好，而是自己身上的本领。

**跳绳打卡的作文二年级19**

在我的童年里有很多有趣的是，但让我记忆最深的还是那次跳绳比赛。

比赛准备开始了，我们来到操场，先试了几次，确保发挥正常。接着，我们来到了的比赛场地。“你们不要紧张，只要努力，像平时一样跳，稳扎稳打就行了。”魏老师在一旁鼓励我们，“来，我们自我鼓励一下!”老师把手放在中间，我们的手也放了上去。大家摩拳擦掌，信心百倍，希望获得好名次。

过了几分钟，体育老师举起手来，大声宣布：“预备——开始!”体育老师立刻放下了手。我们马上开始了比赛。“1、2、3……30、31、32……”旁边的同学默默的数着，生怕打乱了队员们的脚步。我们班摇绳的两位同学摇的幅度很大，掌握速度很巧妙。这样，我们虽然跳得不快，但我们很少有被绳子卡住的时候。到我跳时，我的心就悬起来，每跳过一次，我的心就放下来一次。没过一会儿，体育老师说：“有的班已经是90多个了，大家加油啊!”我一听，顿时紧张起来：现在我们班才跳了多少个呀?

跳长绳这段时间里，气氛非常紧张，空气中充满了火药味、操场上几乎只剩下了绳子碰地的“啪啪”声，队员的脚步声，以及没别选上的同学小得像蚊子的数数声。不时，还夹杂着体育老师的评语。

突然，体育老师大声说“时间到!”我们结束了比赛。结果我们班虽然没有排上名次，但是我们已经尽力了，从中获得了快乐。

**跳绳打卡的作文二年级20**

你们知道跳绳小能手谁吗？告诉你们吧，那就是我啦！

下面请听我说说这个跳绳小能手是怎样诞生的吧！其时我上学期开学的时候跳绳很不好。一分钟只能跳三四十个。后来胡老师给我们布置了每天记录一分钟跳绳的作业。从那以后我就开始坚持每天练习。

记得一开始练习的时候我只会一个一个的跨着跳，而且只能跳两三个就断掉了。妈妈看见了说我的跳绳动作不对，于是妈妈教跳绳诀窍：双脚并拢同时跳，大臂放下小臂摇，挑头挺胸向上跳。就这样照着妈妈教的方法我反复练习。终于我学会了双脚连续跳绳，而且一次能跳二三十个了。我可开心了。但是妈妈给我测试了一分钟跳绳，我的个数还是不多。这是为什么呢？是因为我的体力跟不上啊！后来妈妈给我制定了新的练习方案——记数跳。每次跳到一百个才能休息。一百个对于当时的我来说好多啊！每次我跳到一半的时候就已经累的两腿发软，大口大口地喘气了。这时候我总能听到妈妈在一旁对我说：“儿子加油！坚持！”当我坚持跳完时，妈妈也总会微笑着对我说：“好样的，真棒！”就这样我的体能也有了很大的进步。

现在我的跳绳已经有了很大的进步了。这次我还被选上代表班级参加学校的跳绳比赛的选手呢！我很开心，但是我知道只有坚持不懈的努力才会成功。所以今天我又练习了跳绳，明天、后天.......我会一直坚持跳下去。

**跳绳打卡的作文二年级21**

在一个风和日丽的下午，我们学校举行了一次有趣的活动——跳绳比赛。

“快，快点，加油啊!”一阵阵加油声传来，这助威声一阵胜过一阵，令人奋进。

低年级的小朋友虽然跳的不快，但是他们却十分努力，因为抱着一颗渴望胜利的心。他们跳的时候，虽然没有掌声，却有一阵阵有如波涛一样的加油声;虽然没有鲜花，却有许多鼓励的目光望着他们。他们跳的更加卖力了。小手不停舞动着，似乎不能放过一分一秒的时间。绳子在手上不停晃动，发出呼呼的声音，那样子可爱极了。

终于到了六年级大绳比赛了。大绳队员们一个个胸有成竹。他们要用最优秀的表现来为这次比赛画上一个圆满的句号。比赛马上开始了。摇大绳的同学把手上的绳子不停地抡着，绳子落到地上，发出“劈啪”的声音。而跳的同学呢，当绳子抡起来时，他们马上一跃而起跳进去，跑出来，一个接一个，好像一个接一个的饺子下入锅中。看，他们的动作是那么轻松而敏捷，他们的神情是那么紧张而又自信。加油声，呐喊声，如波涛一般传来。他们顾不得这些，继续飞快地专心跳。大绳炫舞着，在蓝天的衬托下，成为一幅美丽的图画。

一阵哨声传来，结束了这次比赛，他们也用最优异的表现结束了这次比赛。

这次比赛不但是一个趣味性的活动，而且是一个团结协作的活动，我们只要付出了，努力了，参与了，我们就是最棒的。

**跳绳打卡的作文二年级22**

一个阳光明媚的早晨，秋高气爽，凉风习习，伴随着激动人心的广播，校园里一副热闹非凡的景象，因为三跳运动会开始了！操场上每一块儿场地，都有人在比赛，我们也来到操场练跳绳，“嗖嗖嗖……”这是跳得很快的声音，“哒哒哒……”这是跳绳打地的声音。

我也赶快加入了紧张地赛前练习，两只手握着两个手柄，再伸出一只脚，踩在绳子的中间，把绳子绷直，用双手提一提绳子，看看长短合适不合适。跳之前先深吸一口气，正式跳的时候，做好预备工作，双眼目视前方，再憋住那口气，大臂自然垂下夹紧，夹紧在身体两边，小臂在身体左右两边分开，用手腕儿摇动绳子，这时绳子就会飞快的绕圈，双手要保持匀速的摇动，绳子快打地的时候，脚跟微微踮起，轻轻起跳，落下的时候，用脚尖点着地面，就像小声在轻盈的翻跟头。只听见“嗖嗖嗖……”的声音，我的身体就像飞舞的小燕子，可是跳着跳着，我的腿就像灌了铅一样，跳不动了，胳膊也摇不动了，我真是气喘吁吁，筋疲力尽啊！但是，我仍然在努力坚持跳绳，因为我想：“我一定要再加把劲儿，好好跳，为班级争光！”

通过三跳比赛，我知道了无论做什么事都要坚持不懈，尽自己最大的努力，坚持到底就是胜利。我要继续坚持跳绳，锻炼身体，锻炼毅力，争取在下一届三跳比赛中取得好成绩。

**跳绳打卡的作文二年级23**

三年级的运动会后，我们的班主任和语文老师吴哥，每天给我们布置体育作业，让我们天天跳绳。

从刚开始我每分钟跳九十几个，到后来跳到一百八十几个，我整整坚持了一百五十多天。在这么多天中，我印象深刻的是应该下面这件事！

那天早晨，我起床后想偷点小懒，不想跳绳，正准备下楼去吃早饭。突然，我听见妈妈大声宣布：“今天，我们来进行耐力和速度跳绳比赛，看看谁是冠军？”我一听进行耐力和速度比赛，马上就来了兴致，转身拿起绳子参加比赛。

“三、二、一，开始。”当裁判的爸爸发出了指令，我和妈妈的第一局比赛开始。我立刻飞快地跳了起来，妈妈却跳得很慢。我边跳边想，妈妈平时都不怎么锻炼，肯定跳不过我。可是，过了一会我就发现我错了。妈妈虽然跳得很慢，但却坚持了很久，我虽然跳得飞快，但是由于绳子有点长，一下就OUT了。一局下来，居然被妈妈赢了，我觉得有些沮丧，打算不比了。

这时，妈妈过来安慰我：“别伤心，还有下一局呢！”这句话，又激起了我的自信心，对妈妈说：“好，马上开始！”

我请爸爸帮我把绳子跳得短一点，因为我知道绳子短点可以跳得更快。爸爸“开始”的口令刚落音，我和妈妈飞快地跳了起来。一开始，我们俩不分上下，过了40秒后，妈妈体力不足，开始减速。我拼命咬牙坚持，又过了10秒，妈妈终于停了下来。“哈哈，我获胜了！”我高兴地叫了起来。

吃饭时，我对妈妈说：“今天的比赛真有趣，以后都这样。”

“好，还可以帮我减肥呢！”

“嘻嘻，就这么定了！”

从此，我天天和妈妈比赛，即使有时候很累，我也咬牙坚持，跳绳已经成为每天雷打不动的“固定节目”了。就这样，我取得了很大的进步，成了班级前几名呢！

**跳绳打卡的作文二年级24**

星期五下午，我们全校举行跳绳比赛，同学们都到国旗台下集合。随着一阵清脆的\'哨声响起，紧张刺激的比赛开始了。

低年级的班班级首先出场，他们跳得还真不赖。我和同学们目不转睛地看着，他们有的快，有的慢，有的正着跳，还有的倒着跳，还有的同学还会跳出多种花样呢！绳子像扭来扭去的麻花一样，在他们手里熟练地飞舞着，十分漂亮，让我们好生羡慕！

终于轮到我们班了，我们班的十几名参赛选手，我是其中之一。上场时，我心里七上八下，提心吊胆，总怕自己跳不好，给班级抹黑。一紧张，连自己的位置也找不到了。最后，在老师的帮助下，才找到自己的位置。听着老师一声令下：“预备——开始。“我便尽我最大的力量开始跳起来。一、二、三、四、……最后我一分钟跳了80多下，这比我平时还多跳了十几个。虽然不能取得名次，但我已经尽力了，我长长的喘了一口气。

比赛还在紧张地进行中，校园里传来了一阵阵的加油声、喝彩声、欢笑声……校园里成了欢乐的海洋！

**跳绳打卡的作文二年级25**

春季运动会快到了。我校每年都要举行跳绳比赛，每看到同学们熟练地摇绳，还不停地变换跳绳花样，我都非常羡慕。我决心也学会跳绳参加比赛。

星期天，我和妈妈来到小区的花园里，准备和妈妈学跳绳。妈妈首先教我摇绳。按照妈妈的指导，我双手握住绳子的两头，将绳子放到身后，然后双手向前挥绳，果然绳子从我的身后被甩到了我的前面。

学会了摇绳，妈妈教我跳绳。按照妈妈的指导。我双手握住绳子的两头，将绳子放到身后，做好摇绳的.准备，向前摇绳的同时双脚原地跳起，没跳过去。再来一次，又没跳过去，绳子还抽到我的腿上，真疼呀。一连跳了几十次，都没有跳过去，我累得满头大汗。我的脸和腿也被抽到了好多次。真想放弃不跳了。但想到爸爸妈妈经常教育我的一句话，“做任何事情都不要轻易放弃”，我鼓起勇气，让妈妈再给我做一次示范，我认真地观察着。原来，当绳子被摇到身前刚要落地的同时双脚跳起，并连续做第二次跳绳的起始动作——摇绳，这样，绳子又被从身前摇到了身后，就完成了一个跳绳的动作。我再次拿起绳子，双手用力向前摇绳同时双脚跳起并连接上了第二次摇绳动作，我跳过去了，真的跳过去了，我太高兴了。

通过这次学跳绳我懂得了：做什么事情都不要轻易放弃，只要你认真观察，勇于尝试，就一定能成功。跳绳运动真是既能锻炼身体，又能磨练人的意志，我很喜欢跳绳。

**跳绳打卡的作文二年级26**

还记得那次上体育课，老师让我们分成好几个小组。我们还不知道老师要干什么。这时老师拿来了一大把跳绳。我们非常兴奋，因为很久都没有跳过绳。

规则是中间不能断，如果中断就到下一个人，就这样轮流的跳同学们各个精神抖擞，跃跃欲试。比赛开始，了同学门像一只只灵巧的兔子似的跳着。但有几个因为体重超标所以没跳几下脸就涨红了。还有的因为身手敏捷，所以跳了很长的时间。过了一会有的组已经换了好几个人，而我们只换了一个人。因为我们商量了一下，尽可能为下一各争取时间。到了一个人快不行了，我们也在为他喊：加油、加油到我跳了，我很紧张，但听到了同学们的鼓励，我化紧张为动力，当第二组轮完了我还在跳。同学们都很惊讶。最后我们组赢了。

通过这件事后，我们一定要好好锻炼身体，要有强健得体魄，为国争光。

**跳绳打卡的作文二年级27**

我的跳绳，是从二年级开始的。那时候妈妈为了我长高要求我每天跳。当时我几乎每天跳800个，因为每天跳，所以进步很快。

三年级时，我们换了班主任，他姓吴，我们叫他吴哥。三年级的运动会上，我们班倒数第二，所以吴老师为了提升我们的体能，增加了一项跳绳打卡的家庭作业。每天跳三组，每组一分钟。

当时我每天要打羽毛球，可能是担心作业完不成，也可能是觉得太累了，就是不想跳，老是偷懒，偏偏妈妈爸爸也不严格，说周末一定要跳，周一到周五少跳两天。就这样，每个星期三吴老师组织我们跳绳测试时，我心里都发虚，生怕跳不好，担心把绳子甩出去。

慢慢地，我们班认真坚持跳绳的同学渐渐地跳好起来，而我还在原地踏步。那时起，我才开始把每天认真跳绳打卡当回事。

一年过去了，在刚刚结束的校运会上，我们班团体总分从去年的倒数第二一跃为正数第二，荣获了“柯洁奖”。跳绳真的能提升我们的体能。我跳绳的最高纪录是每分钟240个。今后我将继续跳下去，做到每天跳绳打卡。

**跳绳打卡的作文二年级28**

星期一的早晨，我们开开心心的来到了学校，这时广播室的老师在喇叭上说明天我们要在学校要举行跳绳选拔赛，来选花式跳绳队队员。

我听到了这个消息之后，班里顿时乱成了一锅粥，都纷纷的流眼泪，就在这时老师出现了，说我们班全班总共52人，但只有三个名额。经过班里的一次小选拔，最后选中了我李月，还有张莹来代表班里选花绳队。

第2天我们三个人都憋足了劲，因为我们三个人之中只能有一个当校里的花样跳绳队，我们谁也不让着谁。

比赛开始了，我们一班跟4班对决，在一分钟之内必须跳出5种花样的跳法。等到真正大赛出结果的时候，我自信满满，果然我取得了胜利。

在第2轮时比的是一分之内谁跳的个数多，谁就获得胜利，这次我跟二班的王博比较，结果我跳了125个，他跳了127个，虽然我输了，但是我并不十分灰心，因为我相信只有在这一年里，我继续刻苦练习。一定会取得的好成绩。

**跳绳打卡的作文二年级29**

今天老师让我们全家一起跳绳，我正准备先跳的时候，弟弟这个捣蛋鬼冲到了我的前面，大声说我要跳，我要跳！好好就给你先，弟弟接过绳子，龙飞凤舞的舞了起来，结果几分钟过去了，他不但一个都没有跳着，反而累得气喘吁吁的，手扶着膝盖，呼哧呼哧的大喘气。有趣，真有趣！

弟弟一看自己没跳到一个，有点不服气他眼珠一转，想到了好玩的跳法，弟弟准备和妈妈双人跳，我以为他们是面对面，没想到他居然一溜烟儿的钻到妈妈的后面，扯着妈妈的衣服说，妈妈，妈妈，我要在后面。在你前面，我会被绳子给刷到的。胆小鬼，我心里想，小鬼，还真会找地方，为了躲避跳绳，竟然有这种奇怪的想法。但是我觉得在后面更危险。

开始了，妈妈开始甩起跳绳，没想到弟弟居然跳了过去，而妈妈没跳过去，真是太不可思议了。阿奇傻乎乎的望着我们好像在问，为什么你们要这样子？这时候弟弟要和妈妈两个人甩绳，这个主意我觉得很好，我们开始甩绳，可是，还没等我进去呢，阿奇好像发现了什么兴奋的东西，朝跳绳冲去，用牙齿咬住中间的绳子，拽走了，把绳子在地上乱玩起来，结果绳子缠在了一起，变成了一个球，阿奇更兴奋了，推着那个跳绳制作的球，滚远了。

阿奇把这场跳绳变成了全家跳绳，人追狗，狗追绳。这可真有趣！

**跳绳打卡的作文二年级30**

她很卖力地跳着绳，眼前模糊成一片粉红。

她的绳子显得有些太长，在手上绕了好几圈仍有些累赘。她茫然地看着左右的同学，他们都会跳了呢。她起先跳动得很慢，粉色的绳子在半空中划出一个小心翼翼地圈，好像不像打搅了周围的空气，脚尖高高离开地面，好让粉色的绳子钻进去，又落地，在绳子甩向半空的中间，轻轻小跳，再高高跳起……( )

她跳了一会，绳子翻飞了几十次，有些累了。她张开嘴喘息，手上，脚上的动作依旧不减。头发随着绳子上下飞舞着，阳光在里面绳子间穿梭，似要织出一个美丽的梦；眼睛直视前方，已经有些不能聚焦。慢慢的，太阳似也有些急了，在背上的衣服上嗮出点点湿迹。她脚下的步子开始乱了，一前一后，每次都似差点要跌出绳子所划的圈内，每次都被引力沉重地拉回地面。绳子着地的啪啪声不再清脆，若有若无，为了应和这任性疲惫的双脚也不得不再次高高跃起……

眼前模糊成一片粉色，她喜欢这颜色，像要把她保护在其中，像学校的颜色，像这段时光的颜色。手指和双脚寂寞地做着周而复始的运动。“67，68……”漂亮的圆弧伴着着地的清脆，有节奏似的，“107，108，109……”抬头望去，阳光也成了粉色，双脚不听使唤的慢了下来，奇怪的是，似带着缕轻盈，“145，146，147……”一滴汗水安静地从脸庞淌落，落入地面……

她很卖力地跳着绳，一直跳着，眼前模糊成一片粉红……

**跳绳打卡的作文二年级31**

轮到我了，紧张的心反而平静了，我想我一定要比她们跳得次数多。我拿起绳子试了一下，觉得比较合适，就开始跳了起来。两只手使劲摇晃，像两个飞速旋转的车轮，不见人在跳动，只见绳子在空中纷飞，耳边是绳子“呜呜”旋转的声音??我跳啊跳，坚持着跳了下去。跳了不知道有多久，我觉得该有几十分钟了，怎么搞的我的一分钟会怎么这么长？也好，如果我能够坚持下去，那我不就可以多跳几下了吗？不就比她们的成绩要好了吗？我终于支持不住了，然而这时，时间也恰好到了。我这个人一下子瘫倒在地上，坐在那里一动也不动。旁边的人告诉我：“你跳了267个，到现在你是第一，跳得最多。”我高兴得从地上跳了起来，人也好象增添了无穷的力量。

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！