# 攀岩运动作文800字(共25篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-01-13

*攀岩运动作文800字1星期六下午，爸爸妈妈带我去攀岩馆攀岩。一路上我很兴奋，但又有些担心，害怕自己掉下来。到了攀岩馆，工作人员帮我穿好装备。刚开始我选择一条红色的、容易爬的线路。我爬得比较快，轻而易举地爬得很高。接着我选择了一条稍微难一些的...*

**攀岩运动作文800字1**

星期六下午，爸爸妈妈带我去攀岩馆攀岩。一路上我很兴奋，但又有些担心，害怕自己掉下来。

到了攀岩馆，工作人员帮我穿好装备。刚开始我选择一条红色的、容易爬的线路。我爬得比较快，轻而易举地爬得很高。接着我选择了一条稍微难一些的线路。我一边给自己鼓劲，一边努力地往上爬。爬的过程中，我听见围观的小朋友在给我加油鼓劲，听了他们的鼓励我更加努力地往上爬，最后终于爬到了顶端。听着大家的赞扬声，我感到很自豪。下来休息了一会儿，我又选择了一条较难的路线。这时我觉得有些疲惫，浑身没劲，速度也越来越慢。这条路线我爬了两次都到同一个高度就掉了下来。我原本想继续尝试，可是妈妈看见我的胳膊有些发抖，她想让我回家休息几天再来爬。当时我很不乐意，可是我心有余而力不足，只能放弃了。在攀岩过程中，前两次下降时我觉得很刺激，还有些头晕；后来我慢慢适应了，并且喜欢上这种往下降的感觉。

过了几天，我期盼已久的攀岩课终于来到。教练先带我们到二楼进行四十五分钟的体能训练。训练开始时我手足无措，根本跟不上教练和同学们的节奏，我心里非常着急，努力地想做好。体能训练结束后我有些失落，妈妈安慰我说：“不着急，你只是刚开始学，能坚持下去就很好了，其他同学已经学习了一段时间，他们肯定比你熟练。”听了妈妈的安慰我心里觉得好多了。接着，教练带着我们下楼进行四十五分钟的技巧训练。教练先让同学告诉我线路的规则，然后她又给我演示了几个攀爬动作。我在旁边认真地听、仔细地看。演示结束，教练给我们每个人分配了几条路线练习，我发现看似简单的路线，爬起来都很不容易。我虽然腰酸背痛、手火辣辣疼，但还是坚持到下课。

这真是难忘的攀岩经历，虽然过程很辛苦，但是因为这是我喜欢的运动，我一定会把它坚持下去！

**攀岩运动作文800字2**

8月23日下午，我们温馨和谐假日小队，和另一个假日小队，一起在南京师范大学校园内的体育馆里组织了一场攀岩与射箭的活动，主要是由老师来教我们怎么攀岩，怎么射箭，下面我来为大家详细讲解讲解吧！

我们先说说怎么攀岩。首先我们进入了攀岩馆，一进去就看见了，高有5米的人工建造出来的攀岩设施，而且这个攀岩设施先是凸出来，再是凹下去，然后又凸出来，又凹下去，非常的难爬，我想这个应该是给大人来攀爬的吧！紧接着，我们又看到了一个直径有两米的攀岩墙壁，虽然直径只有两米，但爬起来真的爬不上去，因为这面墙爬到它的三分之二的地方，整个身体就像横着，悬在空中一样，只能横着爬，所以很难爬上去，接着我们又看到了一面直径也是两米的墙壁，可这面墙壁是直的非常好爬，但这面墙壁不是用来往上爬的，而是从左往右爬，或从右往左爬，我们看着看着就来了一个叔叔，这个叔叔，就是我们的老师，他一过来就告诉我们，他是我们这次的攀岩老师。刚开始老师教我们了一个正身动作，也就是两脚踩上去，各对一边，两手在头上方，还有左右侧身动作，比如右侧身脸和两脚朝右，左手在右脚上方，左侧身就是脸和两脚朝左，右手在左脚上方，还教了交叉手和交叉脚，比如交叉手就是左手在移动的时候，到右手的右边了，形成一个x的形状就是交叉手，交叉脚也一样，还有同点换手和同点换脚，比如同点换手就是两个手抓在同一个点上，左手或右手，向左边或右边移动，同点换脚也是一样的。

后来我们又去了射箭馆，一进门看见已经有几个大哥哥和大姐姐在射箭了，而且几乎是每一箭都不会脱靶，而一旁的老师却没有让我们先射，而是告诉我们，弓上面的一个小圆圈就是瞄准器，紧接着就给我们带上了护指、护臂和护胸的东西，告诉我们射箭时两脚张开，与肩膀同宽，身体朝前，头朝左来射箭，而身体不可以动，老师还告诉我们，射箭的时候，箭上面有三根羽毛，颜色不同的一根羽毛对着自己，手抓在箭的下方，用力往后拉，瞄准好了就可以放手了，我们还是小朋友，所以几乎都脱靶了。

通过这两节课，在攀岩馆，我学会了攀岩的技巧，让这道了正身动作、侧身动作、交叉手动作等等一系列的攀岩动作，在射箭馆，我学会了射箭时如何保护的部位，射箭时手该抓在哪里等等。

**攀岩运动作文800字3**

去年暑假期间，我跟随爸爸妈妈，来到慈利县江垭镇渔泉溪户外旅游。这是我第一次参加释放自我，挑战自我的户外活动。

直到渔泉溪攀岩脚下，我抬头看到崇山峻岭，我才意识到自己渺小如蚂蚁。渔泉溪两边的山啊，一座连着一座：有的山，直插云霄；有的山，威武高大；有的山，峰崎岖陡峭……山争高直指，互相轩邈；山上树木郁郁葱葱，苍翠挺拔。每棵树就像一位哨兵，俯视着我们：像是询问着我，是勇敢还是胆怯。我碍于父母的催促：就是为了锻炼你呀，锻炼你的男子汉气呀！我只好硬着头皮排在攀岩的队伍当中，一步一步地向前挪动着。心里想，豁出去了，不管一切，踏上挑战渔泉溪攀岩的路吧。

攀岩开始！攀岩教练员反复交代步骤：穿好登山鞋，捆好安全绳，系好安全带……我心里很虚，可嘴里不停应着：“知道了，知道了！”只是为自己壮胆子。真正开始攀岩了，上面的教练一下子把我拉到半山腰，我飞快的张开双手，迈开双脚就准备往上爬。可是刚刚训练的动作和步骤紧张得似乎忘了，结果，人一下子离开悬崖，悬在空中，妈呀！要是绳子断了，我不就完蛋了吗？这样一想，我更慌了！全身就像被施了魔法般，不听使唤，手和脚都抬不起来了，只有我自己大口大口地喘气。我好累，我好怕，就这样，我停在陡峭的半山腰之中，紧闭着眼睛，好想喝水，也好想哭，好想下去不爬了。

加油！尽量让脚靠近岩石！你可以做到！

这时，山上的攀岩教练员对着我不停地喊叫着。我一抬头，才发现一面红色的旗帜也在山顶召唤着我。我深深地吸一口气，咬紧牙关，双手紧紧抓着攀岩的栏杆，两臂使劲用力，几乎是上半身拖着双腿移动，一个栏杆，一个栏杆的向着山顶前进。

近了，近了！坚持，坚持！我抛开脑后的一切，只盯着山顶的红旗，忘了时间，忘了自己，忘了对大山的畏惧，奋力一搏，两步当一步，开着十万马力！终于，我摘取了属于我的胜利红旗。我站在大山的顶峰，抬头仰望头顶蔚蓝的天空，低头俯视远处的田野、河流、村舍……

诗圣说：“会当凌绝顶，一览众山小。”我今天有了真感觉！

我大声喊叫：“上来啰……”我挑战成功了！我满心喜悦！

真是无限风光在山顶！

**攀岩运动作文800字4**

今天本来是应该去遇龙河漂流的，但是由于我们买了票却没预定，所以只能推迟到明天再去了！不过今天的活动也很期待哦。

我们在酒店租了辆自行车，骑行到十里画廊游玩。走了一半的时候，我们看到了一个攀岩的地方。这里攀岩是爬真正的山，而不是城市里的假山。一个和我一起来的一年级小妹妹坚持要攀岩，我妈妈也让我尝试着攀岩，没办法，只能豁出去了。

我穿好装备来到了山脚下，抬头一望，终点高得吓人，看得我腿直发抖，牙齿也在打颤，小声说，这么高，我可爬不上去！这话准是被教练听见了，他说：“摸两下石头你也可以走啊！”我被激怒了，脚一蹬，便跳到了岩石上。我用手抓着凸出的岩石，脚用力地蹬着，手使劲往上用力拉着，艰难地一步一步往上爬。突然，我来到了一片光滑的岩石上，任凭我怎么手脚并用都无法上去。由于无法用力，我脚下一滑，手不由自主地抓住了安全绳，绕着岩石表面转了几个圈。我想抬头看看还有多远，无意发现上面垂下来一根绳子，我踮起脚尖，手用力一伸，抓住了绳子，沿着绳子，我手拉脚蹬的度过了难关。经过近20分钟的努力，我终于爬到了终点。

从终点下去时，我像教练教我的那样，身子向后倾，脚蹬一下岩石，身体就沿着绳索向下滑一点，就这样重复这组动作，我慢慢地滑到了地面。

我长长舒了一口气，原来攀岩并不难。这次挑战了自我，使自己更加勇敢了，收获真不小！

**攀岩运动作文800字5**

山青世界之旅

从上周老师就说要带我们去山青世界（素质教育拓展基地），于是，盼望了一个星期，周六终于来到了。

早上我们早早的来到学校，就连那些平时来得晚的也很早的到了，看大家精神十足，脸上洋溢着快乐的笑容。很快，我们坐上了车，一路上有说有笑。就连平时一脸严肃的老师，这时候就像我们朋友，一起谈论着，说笑着。经过了大约一个多小时的车程，终于来到了我们盼望已久的“山青世界 ”。

老师叮嘱了我们一些话，比如“要听教官的话啦，不要乱跑啦，爱护里面的卫生啦…..”之后，由教官带我们进去。一进到这里面，大家东张西望，对这里充满了好奇。这里四面环山，山上生长着一片片的绿树，树下绿草如茵，期间夹杂着各色的小花。还有大大小小的河流，上面有着许多娱乐设施，还有令人恐惧的吊桥。天空是那么明朗，空气是那么清新，深吸一口气，风里有股淡淡的花香沁入心脾，我们仿佛来到了仙界一般。我一下子就喜欢上了这个地方。

教官把我们带到一个篮球场，一天的训练开始了。有三四个教官，围着我们，特别严厉。严肃的对我们说：“你们今天到了这里，就必须服从教官，在队伍里不能乱说话，有什么事必须喊报告！”听完这话，我们互相之间吐了吐舌头，苦笑着，想到这一天必定不好过。这跟我们想象中的完全不一样，那美好的想象只能成为泡影了。

首先，练习 的是站军姿，在太阳地里，暴晒着，还要站的那么标准，对我们来说无疑是一种意志的磨练。我挺直了身子，努力的照老师说的去做，（以免挨打） 当教官走远些时，我又稍稍放松了些。可是，长时间的站着，腿不免有些酸，过了一会，有个同学晕了，我也在想，我到底能不能坚持下去呢？终于，一个多小时之后，教官给每人发了一个垫子，我本以为要练什么俯卧撑之类的呢，，可没想到竟是让我们坐的。我欣喜若狂。我们忽的松了一口气，急忙的坐下，可是，教官却又命令我们站起来，说，要有纪律性，教官说坐才能坐。我们又乖乖的站了起来，听着教官的口令，唉…谁让我们累呢，跟教练作对的后果只有罚站军姿！坐下之后，我揉着我那可怜的脚，好酸啊！

**攀岩运动作文800字6**

“五一”劳动节到了，爸爸、妈妈带我去郑州旅游，我很高兴。姑姑家住在郑州，我们带着姑姑家的弟弟一起去玩儿。

我们坐公交车来到游乐园门口，门口的正中央一座喷泉正在喷水，喷泉周围摆着一些五颜六色的鲜花，有红的、黄的、白的、紫的……，如同天女撒下来的花，给节日增添了许多欢快的气氛。

我们继续往里走，我看着游乐园里各种各样的游乐玩具，一下把我的心吸引住了，真想去尝试一下那些挑战性的玩具和游戏！

对我最有吸引力的是“攀岩”游戏。我和弟弟看到了陡峭的“攀岩”，妈妈看出了我的心思，故意问我：“你敢玩攀岩吗？”我没等妈妈说完就抢着说：“敢玩！”妈妈答应了。领着我和弟弟到了“攀岩”售票口买了两张票给了我和弟弟，我们走到攀岩下面，看到许多人在排队，只好等着了。终于到我们了，系好了安全带。我的心有些害怕，可是已经站到这里了，就要迎难而上。我看了看平常淘气的弟弟，现在也吓得腿发抖。我笑了笑，跟弟弟打赌说：“谁先爬上去谁是勇敢者。”我俩拍了一下手，数“一、二、三”便一起爬了上去。

我刚爬一点往上看了一眼，差点没把我吓晕，这么高这么陡的岩让我怎么爬？这时我听见在下面有人在喊：“不要往上看，只要努力去爬，一定能成功的。”原来是爸爸在鼓励我。此时此刻我也想起刚才我跟弟弟打的赌；谁先爬上去谁就是勇敢者。我稳定了一下情绪，勇敢的爬了上去。有时我的手抓不到东西，有时我的脚抬起来了，可是没有落脚的地方，没有办法，只有左右挪动选择道路。快到顶了，我看了一下边上的弟弟，正艰难的向上爬，我真想帮他一把，可是又帮不了，只好自己先爬上去了。“你成功了”爸爸妈妈为我高兴。我自己也笑了笑，看看弟弟。他也有些不好意思了。

我除了玩“攀岩”，还玩了“火箭蹦极”、“海盗船”“摩天轮”……不过给我印象最深的还是“攀岩”。他使我更加理解了“世上无难事只要肯登攀”这句话的道理。今后我在学习上也要像攀岩一样努力往上攀登。

**攀岩运动作文800字7**

今天，我们准备去青岛中山公园，因为那里不仅有绿地可以休闲、玩，听说，还有很多小朋友可以玩的项目，我们决定去尝试一下。

在中山公园玩了一会，我们在散步时，到了公园的欢动世界，我惊讶地看到一个姐姐在攀岩，她太勇敢了。我也要尝试一下，便同妈妈商量，妈妈也想让我锻炼一下，同时有些担心，旁边阿姨说，可以的，于是，妈妈就点头同意了。

攀岩的工作人员在我身上开始套上绳子，喊了一声“开始”，就开始拉绳子，我用脚踩在第一块石头上，手扶着一块石头，一、二、三，上，一、二、三，蹬。这样，我用力爬了一段时间，停下来抬头一看，啊?才爬了不到一半。太累了，我在原地休息了一下，短短几分钟，我已经气喘吁吁了，高度还不到一半，我能不能坚持到顶啊?不行，我一定要坚持，想了想，我决定，不能只用手发力了，我开始把主发力放在脚上。想好了，我就用手拉着旁边的凹槽，用脚寻找最合适的用力点。不经意，我向下一看，啊，太高了，太可怕了!我停了下来。

“用力蹬，不，别害怕，小心，不，踩左边的\'，不，不是那个，上面…”只听下面的妈妈在不停指点。“加油，加油”妞妞也在下面喊着。我坚持出发了，终点就在前方了，我用力蹬着，用力攀爬，脸上的汗珠如雹子一般，不停地滴落，一、二、三，上，“啊”，我的脚滑了一下，底下的阿姨、妈妈都惊叫着，我也吓了一跳。但我平静了一下，决不能功亏一篑，我必须坚持，这是对我的一次挑战。我继续发力，用力拉住一块石头，尽力蹬着，爬着…。“啊，太好了，成功到顶了。”我高兴地喊着，我兴奋极了。

这次挑战，让我牢记心间，我的尝试对我今后的成长一定会产生很大的影响，坚持就是胜利。

**攀岩运动作文800字8**

生活的准则是什么？有的人认为生活的准则就是可以吃的饱，穿的暖和不愁没有地方住。又有人认为，生活的准则是做一个善良，诚实和有做事原则的人。那么生活的准则究竟是什么呢？

其实，我认为每个人心中对生活的准则的概念是不同的，所以每个人会以自己不同的生活的准则生活着。刘秀曾经说过有志者事竟成也。志气就是不甘落后，达到目标的决心与勇气。我想，生活的准则就是做一个有志气的人。

下面这个故事是说一个独自攀岩的女孩。

有一个女孩，经常在闲暇的日子去户外攀岩，因为她喜欢挑战极限，每一次都去爬很高的悬崖。有一天，女孩又像往常一样独自一人攀上一个三十多米高的悬崖。刚开始一切都特别的顺利，但是当女孩解下系在自己腰间上的那根粗绳子，准备收起来以备下去时再用，可一不留神，那根绳子顺着山崖的边滑了下去。当然女孩的第一反应是赶紧去抓绳子，但是一切都已经太迟了，转眼间绳子就掉到了离悬崖三十多米高的地面上。女孩急得满头大汗，但却毫无办法，“难道今天只能在这里等死了吗？”女孩绝望地想着。正在这时女孩突然看到了不远处有一个一边歌唱一边放牛的牧童，于是她赶紧抓住这个不可错过机会，拼命向那个牧童呼救。

听到女孩的呼救声后，牧童停止了歌唱匆忙地跑了过来。女孩把这件事完完全全的说给他听后，牧童向上看了看，然后看了一下四周的地形，发现女孩现在的情况确实比较棘手，他想不到有什么可行的办法可以帮助女孩，于是只能茫然地对女孩摇摇头。其实女孩心里也很明白，这座悬崖实在太高了，根本无法实施营救，但是女孩并没有就此放弃，她仍然不停在脑中想各种自救的方法。突然女孩灵机一动，她对牧童大声喊到：“别着急，我现在想到一个好办法了。”

女孩把自己喜爱的长发绞断，并把头发一缕一缕地系在一起，终于结成了一根几十米长的“细绳”，然后女孩把这个细绳放下去之后，就把地上的那根绳子也劈成了一缕一缕的细绳，然后系在头发上。

牧童按照女孩的方法把地上的绳子也弄成细绳在和女孩的头发绑在一起，然后女孩抓住头发轻轻一用力，就把这根“细绳”拉上了山崖。之后，牧童又把比较粗的绳子系在“细绳”的下面那一端。

最后，女孩把那根最粗的绳子拉了上来，并把这根粗绳在山崖上的一点固定好，然后顺着绳子从悬崖上慢慢滑了下来，女孩终于通过为脱离了险境的决心和勇气下了山崖。

**攀岩运动作文800字9**

在历史名城临淄，有个蹴鞠小镇，在这里有许多有趣的体育项目，如攀岩、散打、足球、篮球等，但是，在总类繁多的项目中最吸引我的还是攀岩。因为攀岩对我们来说是一项非常有帮助的运动，它不仅可以锻炼我们的手臂上的肌肉，还有助于我们健康的成长，同时还是奥运项目之一呢。就在前不久，我也体验了一下攀岩的乐趣。

一开始的时候，我一直在摸索，尝试着寻找攀岩的技巧。我不停地练习着，一次次的摔下，一次次的重来，汗水滑过我的脸颊，浸透我的衣衫。即便是这样我也没有放弃，终于，我找到了方法，我改变了自己的行进方式，加快了自己的动作试着去爬那个更高，更陡峭的岩壁。

我刚开始爬的时候没有那么害怕所以就非常迅速的爬了上去，可当我在不经意中低头的时候，看到离我万丈深渊般高的地面时，心中顿时产生了无限的恐惧。上也不敢上，下也不敢下，心里只有一个念头：“我要回家，我再也不来了!”就在我刚要松手下去的时候，下面突然传来了一阵激励的叫喊：“加油!不要害怕，继续向上爬。”当我听到这些话的时候，刚刚心中产生的念头瞬间就变成了：“我不能放弃，我要继续爬，爬到最顶端。”在同伴的鼓舞下，我终于克服了恐惧，继续爬了起来。

当我爬到最顶端的时候，我又骄傲的低头看了一眼那些刚刚鼓舞我继续爬，不放弃的伙伴们，他们也都为我竖起了大拇指。可当我要下去的时候，心中的恐惧又重新释放了出来。都说上山容易下山难，我可真就被它给难住了，如此高的距离，心中的恐惧很快便扰乱了我的思绪，况且我又是第一次攀岩，并没有多少经验，所以很快我便累得松了手，我紧闭双眼，身体随着绳子缓慢下降，然而就在我的双脚刚刚触碰到地面的那一刻，我不禁哭了起来，这哭声是激动的;是害怕的;是快乐的。我的伙伴们也跑了过来拥抱我，鼓励我，说我是最棒的，大家全都称赞我是多么的勇敢。

其实在生活中，每一个人，他的人生中都会有成功和失败。每一个人的人生也都是漫长的，就像攀岩一样，一步一步的往前走，一步一个落足点。所以，我们应该脚踏实地，勇敢向前，做好我们当前应该做的每一件事情。我们在做任何事的时候，都不能轻易的就去选择放弃，不能老想着我这不行，那不行。只要你肯去拼搏，哪怕是拼搏那么一小下也是值得的。

**攀岩运动作文800字10**

我喜欢在公园、游乐场或者小区里玩。这次，妈妈的同学邀请我和妈妈去攀岩。攀岩是高空游戏，我从来都没试过。于是，我就有了第一次攀岩的经历。

在去攀岩馆的路上，我十分激动，虽然知道攀岩要从地面向上爬很高，而且要从高空跳下来，能让人寒毛都竖起来，但依然十分期待。到攀岩馆，我飞快地跑进去。哇！好多攀岩墙呀！我看见了攀岩柱子，就是有几个可以攀爬的柱子，它们依次增高，在柱子顶攀爬端十分困难。我绕着柱子转啊转，看着别人爬的越来越高，又一下子跳下来，好像会飞了一样。看见有人跳下来，我都会兴奋地指给妈妈看，嘴里说着：“飞起来了飞起来了！”。

轮到我了，我高高兴兴地跳上最矮的柱子，向第二个柱子爬去，真容易！一伸手，把腿向下一蹬，就轻松地爬上了柱子，我开始骄傲起来。看见下一个，又马上紧张起来，下一个柱子比第二个高出大半，我的手用尽全力才能摸到它，我的腿也只能勉强地碰到它，我在心里默默地给自己打气：加油呀！加油呀！可我的手和腿怎么都不听话，像被粘住了一样，怎么也挪不动。

怎么办？怎么办？我的脑袋乱的像热锅上的蚂蚁。在做了一番思想斗争后，我决定再努力试一试，我小心翼翼地把手抓住柱子，腿向柱子伸去，我像一只小蜗牛，慢吞吞的。还好我又成功的爬上去了。就这样，我爬上了第五根柱子，就差一个到顶端了！我突然像泄了气的皮球，因为我看见第五根柱子和第六根足足有半米远，我是绝对爬不上去的。妈妈看我停住了在下面鼓励我：“加油啊！就差一点了！”我一动也不动地坐在柱子上，妈妈还不甘心：“做什么事不要半途而废呀！”我的眼睛征征地望着顶端，妈妈继续喊：“就差一个了！如果不上去，刚才的努力不就都白费了！”我回望着爬过的柱子，觉得自己此时放弃是真的会留下遗憾，便咬着牙继续慢慢地继续向上爬，脚下突然一空，顿时给我吓出了一身冷汗，还好我的手抓住了柱子，差点就直接掉下去了。这突如其来的插曲使我的动作更加小心谨慎。在我不断的努力下，不久后，我终于登上了顶端，可是下一步就要鼓足勇气了，就是跳下去。我闭上眼睛，松开有点麻木的手，径直跳了下去，疲惫的身体一下子失重了，我紧张起来。耳边有风吹过，接着脚就碰到了地面，我的心也终于放松下来，终于爬完了！

经过了第一次攀岩，我以后就能爬的越来越快，越来越好了，坚持就是胜利，不要让人生留有遗憾，无论有多难都应该努力去尝试。

**攀岩运动作文800字11**

攀岩，对大家来说可能不是那么熟悉,可我就有一次难忘的攀岩经历。

记得那次我和爸爸、妈妈到中华广场去“逛街”。我们走着走着，不知不觉地走到了顶层，这儿可真多儿童娱乐设施啊！我一眼就看到了一根大概高达2米的“巨柱”，上面有很多像石头似的把手，而且两边的比较稀疏，中间的比较紧密。颜色也多种多样。

这时，爸爸、妈妈好像看出了我的心思，就问：“祎祎，想玩吗？”我毫不犹豫地回答道：“想！”随后，爸爸就去买票。回来后爸爸告诉我这是“攀岩”。那时我也不明白攀岩是怎么一回事，只知道要抓着那些石头似的把手往上爬。正当我沉思时，突然听见了一句：“小朋友，该你了。”我立刻走过去，只见那个大哥哥用一些像安全带似的带子绑住我。

我向前迈了几步，但看着这“巨柱”，心里有些害怕，不敢去攀爬。此时，爸爸鼓励我：“祎祎，放心吧！爸爸和妈妈会支持你的！”我听到了这句话后，心中仿佛充满了力量。于是我一手抓住了一个把手，开始了攀岩。我一步一步地向上爬，刚开始还顺利，可后来我越爬越累了，只好在“巨柱”的中央停下来休息。休息片刻，我继续往上爬，可我发现越爬越难爬。第一因为高而恐惧，第二因为体力慢慢下降。我望着离我不远的顶部，再次鼓起勇气向上爬，我又一次一只手抓住一个把手，用力地往上攀，可是怎么也攀不上去。爬着爬着，我摸着了些门道。原来攀岩不但要用手来抓把手，而且还要脚的配合：要在手抓稳把手时，脚也迅速地往上攀。摸着了门道，往上攀自然就简单多了。过了大概五、六分钟，我终于攀上了“顶峰”。在上面往下看，有很多人都在往上望。有的在说：“你看那哥哥，真棒！”有的在鼓掌，而我的爸爸和妈妈也笑着竖起了大拇指。此时的我，心情真是难以表达,仿佛站在未曾被人征服过的顶峰上,又像攀上了世界有名的珠穆朗玛峰。

这次攀岩，让我领略了成功的味道，更重要的是锻炼了我的胆量。回到家后，我跟爸爸、妈妈说，我一定再会到中华广场顶层——挑战“高峰”！

**攀岩运动作文800字12**

今年暑假里，我们一家人去上海环球嘉年华游玩，玩得非常过瘾，但有一件事我的记忆特别深刻。

那天，我们在嘉年华中游玩，突然，我看见前面的一个游玩项目前聚集了很多游人，我和爸爸妈妈也一起去凑个热闹。只见在高10米的人造岩壁上，俩个和我年龄差不多的同学在使劲向上爬，原来这里的游玩项目是攀岩。其中一个同学刚开始就用尽全身力气向上爬，使劲爬向各个支点，抠、捏、拉、攥、握、推等方法全部用上了，一路毫无阻挡，很顺利地爬到了6米处。

但这时，每2个支点之间的距离变远了，难度也高了很多，而另一个同学也开始奋起直追了，那个领先的同学显然是力量不支，大汗淋漓，汗流浃背。我想，这时这位同学的父母应该出来为他加油、鼓劲了吧。可在我意料之外的是，根本没有一个大人出来专门为他加油。就在这时，那个同学突然手一松，从6米处掉至4米处，顺位落到了最后，看得人们不禁为他感到惋惜万分，可这时，依然没有一个大人出来专门为他加油。虽然那位同学落后了，可他仍然继续向上爬，这是毅力推动他奋勇前进！他努力向上爬，刚才的打击对他几乎没有任何影响，甚至还成了他向上的“助推器”。这时，另外一个同学也因力量不支而掉了下来，弃权了，这时，那位继续向上爬的同学已经力量透支了，换了别人这时肯定选择放弃，可那位同学冲破了自己力量的极限，坚持到达了终点，人群中爆发出一阵巨大的掌声，那位同学脸上也洋溢着成功的微笑。

这时，我才明白为什么那位同学的父母当时不出来为他鼓劲，这其实是他的父母在培养他的毅力啊！正如一位大作家说过的话：世界上最困难的莫过于战胜自己了。是的，从攀岩这件事情，可以感悟到：干任何事情，一定要征服自己的脆弱心理，而后才会战胜接踵而来的困难和挫折，更要有勇敢顽强、坚韧不拨的拼搏精神。

**攀岩运动作文800字13**

山青世界

在10月21日的时候我们初一的全体学生去了一个童话般的绿色王国---山青世界。在这个挑战自我，熔炼团队的地方，我们大声的说：山青世界我来了

在徒步越野中，对一般人来说十五公里的路程好像遥不可及，但对我们来说，这不算什么的。累的时候，大家一起停下来休息，当走不下去，失去信心时，同学们互相鼓励，于是又充满了力量。不管山坡阻挡，路多么难走，我们还是奋勇直行。

在站军姿的时候不管我们再累，我们都要坚持。教官对我们说，只要眼泪流出来，就让你们休息，有的同学不到一会儿眼泪就流了下来。教官看到那些没流眼泪的就对他们说，只要集中精神你的眼泪就会下来。在红十字急救中，我们学会了在别人晕倒的时候，怎样营救他。还学会了很多简单的止血方法。了解了关于心肺的相关知识，知道了这些我们可以完成自救和他救了。

难忘的五天集体生活和实践课让我们在我们中心认识了自我和团队的意义，让我们得到成长，完成了人生一次难得的历练。让我们共同亲近阳光，共同经历风雨，做更勇敢的自己。

望采纳谢谢

**攀岩运动作文800字14**

看电视，我总爱看体育频道，在体育频道里，我又最爱看攀岩。每当看到攀岩运动员克服道道难关，攀爬到岩顶时，我总要为他们欢呼；每当看到从悬崖峭壁上摔下来的失败者，我又总要为他们叹息。

更多的时候，我是在想，要是哪天我能亲自攀爬在那悬岩绝壁上，那该有多好啊！

我的愿望终于实现了。

今天游人民公园，我正好赶上公园里刚建成的攀岩运动场试营业。正当我跃跃欲试，想买张票去挑战自我时，麦克风里传来了主持人的声音，今天首先要举行一场攀岩比赛，现场的人都可以报名参赛。于是，我毫不犹豫就报了名，还被编为少儿组的二号选手。

这时，我胆怯了，我可从来没有攀过岩啊！但是，开弓没有回头箭，已经没有退路了。怎么办？我抬头望了望眼前的“悬崖绝壁”，突然，“信心与勇气，力量与技巧的结合——攀岩”的巨幅标语，映入我的眼帘，鼓舞了我的信心。

还好，一号选手的攀岩给了我现场观摩的机会。

当听到二号选手王雨翔上场时，我鼓足勇气，来到岩边迅速检查了保险绳，就勇敢地向上攀爬起来。

真高兴，我还很顺利地攀到三分之一高处。

难关出现了。这时，我右脚蹬在一处岩点上，左脚悬空了，而下一处岩点却在右上方。我右脚打颤了，抓着上方岩点的两手也发麻了。呀！右脚滑了一下，只觉得两眼直冒火星，背心瞬间就浸出了冷汗，眼看就要从峭壁上摔下去。

加油，小伙子加油！在观众的鼓励声中，我竞意外地将右脚换成了左脚蹬在岩点上，为继续向上攀登迎来了转机。

我就这样，一道一道地闯过了难关，胜利地攀上了岩顶，高兴地敲响了风铃。

我在一遍掌声中，手握保险绳，双脚点着岩壁，轻松地滑到了地面。

这次攀岩比赛，我虽然没有名列一、二、三。但是，对于我这个第一次攀岩就参加比赛却没有成为落后者，我已经很知足了。

挑战自我的攀岩运动，锻炼了我的意志和胆量。今后，我要像闯过攀岩时的道道难关那样，去闯过学习上的道道难关。

**攀岩运动作文800字15**

“快，快，快爬起来，别拉绳子……”每个人都为正在爬山的学生大声欢呼。他们努力工作的喊叫声打断了我，我正犹豫要不要上去。我心里一紧，好像要跳到嗓子眼了。我吞了一口口水。看着这么多上不去下不去的玩家，我心里更忐忑，生怕自己上不去下不去。

“加油，你是最棒的。”大家又一次欢呼起来，我意识到我已经穿上了安全服，我要开始爬山了。我的心好像被一块大石头吊着，快要掉下来挂了，但我还是鼓起了豹子的勇气，迈出了第一步，走向那块高高的岩石。不知不觉爬上了半山腰。我意识到爬山很容易，于是就得意起来，嘲笑那些没有爬到山顶的同学，他们又笨又黑又粗，动不了。当我爬上一点点的时候，我发现爬上这条路越来越难了。越来越少颠簸的岩石可以帮助和踩，但是无尽的斜坡岩石在等着我。我爬得越多，就越难意识到这项运动的难度。难怪其他玩家爬到一半就爬不起来了。我咽了口口水，打消了爬上去的念头。我发现这一点是最大最难的挑战。如果我笔直向上爬，那是一个光滑的斜坡，在此期间，我或多或少都要磨破皮肤，但如果我放弃了，向下的路就不容易了。我要穿过一米高的岩石，后果不堪设想。想到这，我心里更害怕了。低头一看，下面的人好像一个个火柴盒。快结束了。我的心平静下来，忘记了下面欢呼的声音。我抬头。万一有人不想阻止我。现在脑子一片空白，犹豫不决。时间过去了。已经十多分钟了。不动就中暑。下面的人看到我，还是不动。他们鼓足力量，拿起号角，武装自己，为我欢呼。我深感震惊。呈拱形向上爬，我的勇气得到了大家的肯定，大家齐声拍手。雷鸣般的掌声在山谷中回荡，成为我前进的动力。我勇敢地带头，跑到了最后。

在观众的掌声和雷鸣般的欢呼声中，我爬到顶端大声呼喊，心中有说不出的喜悦。刚才调皮的兔子好像明白了我的意图，安静了下来。伴随着欢呼声，我会有另一个挑战——我从岩石下到地面感觉很放松，双脚呈八字形，身体后倾，沿着斜坡向后走，但没想到只有一块岩石需要坚持的精神和耐力。过了坡，跳下了第一个半米的岩石，然后才明白了一个道理，下去比下去容易。我的心变得坚定，天空直下，我用自己的勇气克服了困难。

这真是一场难忘的攀岩比赛。在这场比赛中，我学到了很多台上一分钟，台下十年的道理。无论做什么，都要有执着的精神，否则一事无成。

**攀岩运动作文800字16**

放飞希望，拥抱阳光，接受挑战，永不言弃！这，就是山青户外体验营，这，就是快乐腾飞的地方.

山青世界，果然山青水秀，宛如仙境一般.群山环抱，朦胧隐现，云雾缭绕山间，青山变得更加隐秘梦幻.湖水淡雅，微波荡漾，轻风吹过，漾起圈圈涟漪，而不失妩媚柔情.石板小路上绿树成荫，三叶草铺成的草坪别有趣味，生活在这样的环境中真可谓无比惬意！

罗马战车，野地对攻，教给我齐心协力，让我对“团队”二字的内涵有了更深刻的体会；园区定向，无线电测向，教给我定向知识，我也了解到地图的使用，锻炼了我们敏捷准确的方向判断力；攀岩、速降，教给我勇敢，让我学会冷静，在迫境中沉着应对，战胜胆怯；信任背摔，教给我信任，我也懂得了团结，试想，若有一个人放手松开，那么结果又会是什么？安全落地，每个人都要负起责任，团结互助.令人期待的攀岩，让我知道了团体的精神……还有联欢晚会，多样的节目，优雅的舞蹈，壮烈的歌声，小营员们最有意义的生日……宁静的夜晚，感动从心底滋生，泪水从眼眶转留，想念无尽蔓延。

在山青，我知道了朋友之间需要包容，我知道了师生之间需要沟通，我知道了自己不是最强的，但同样也知道了自己原来是这么强！

亲近阳光，亲历风雨，做更勇敢的自己！

山青，你是我十二岁夏天最绚烂的一笔，宛如流星，存在短暂，记忆永恒！山青，我们明年再见！

**攀岩运动作文800字17**

人生，总有迷茫的时候。那时，自己像迷途的羔羊，但每当想起那件事，心中总会豁然开朗。

我和爸爸走在去攀岩俱乐部的路上。不知怎的，我的心里像揣了一只小兔子，“咚咚”地跳个不停，不仅仅是因为激动，还有一点点的心悸。因为这是我第一次参加专业的攀岩项目，以前我爬的都是房后的小土坡呀！

想着，走着，就来到了俱乐部门前。一看到高高的“岩石”，跃跃欲试的感觉在我心中翻腾，害怕已被抛到了九霄云外。我拉起爸爸，飞快地向“山岩”走去。

工作人员快速地帮助我系好安全带，我摩拳擦掌，准备征服这大约十几米高的“岩石”。爸爸提议：“你要是摸到那块红色的石头你就成功了。”“好！”我看着那块凹下的红石，满口答应。我稳稳地踩着凸起的石块，一步一步向上爬，大约爬到了中间时，我的手心微微出了一些汗，摸起石头来滑溜溜的。我怕出什么意外，便叫工作人员把我放下来。

下来之后，工作人员告诉我没什么危险，于是我擦了擦汗，稳了稳心，又一次向上爬去。“加油！加油！老爸相信，你一定会成功的。”爸爸的话就是我的强心剂。我继续踩着凸起的石块，艰难地向上爬着。这一次，我每向上一步，都要向下望望，快触到红石头的时候，我又向下看了看。呀，好高呀！我的恐高症又犯了。浑身直打哆嗦，鸡皮疙瘩紧急集合，冷汗冒了一身。我咽了口口水，还是让工作人员把我放了下来。

我沮丧地低下头，前进吧，真是胆战心惊。放弃吧，又觉得是我人生的一大遗憾，我看着那红石头，它像是在对我冷嘲热讽：“小不点，怎么样？想超越我？再去练练吧！胆小鬼！”它的自大激怒了我，我“忽”地站了起来，又一次向上攀登。越来越高了，越来越近了。爸爸在下面为我呐喊助威。只剩下一步之遥了，我没有找到适合下脚的石头，只剩下一步了呀！那石头近在咫尺，我却不敢接近它。拼了！我心一横，猛的一跃，一掌拍在了红石头上，与此同时，一阵响亮的掌声响起，我知道，那是为我而响的！我脸上荡漾着自豪的微笑。

在以后的生活中，每当我沮丧、彷徨时，那红色的石头便在我眼前浮现。那掌声在我耳畔久久不息……

**攀岩运动作文800字18**

这个暑假，我报名参加了攀岩培训班。我一直期待的梦想终于实现了，对于我而言，这的确是件大好事。

我带着几分胆怯，几许期待，和妈妈来到了攀岩馆。看到很多同龄的孩子正在教练的指导下认真练习，心里好生兴奋。在老师的安排下，我和田教练见面了。田教练是个非常严肃的人，我感觉他凶巴巴的。他让我先穿好攀岩裤，做好安全保护措施，再教我动作。首先，在攀岩过程中，双臂要拉直，先左手后右手，脚按照先左脚后右脚的顺序攀爬。同时腿要弯曲，不能笔直，因为脚踩岩石的距离是你脚到膝盖的位置那么长，不弯曲后再爬，天大的本事也爬不上去的。要领只有几句很简单，做起动作来就难多了。就这样，我听从田教练的指挥，从热身运动开始，先训练左右爬行的技巧，练熟了再挑战难度大的项目。我反复练习了许久，不一会儿便大汗淋漓。稍作休息后，田教练教我攀爬中间黄色区域的岩石。我一看便傻了眼，那么高，我怎么攀爬呀？妈妈在一旁一直鼓励我：“不怕不怕，试试看，哪怕爬一半也行，挑战一下自己啊！”于是，我鼓足勇气，使出吃奶的劲儿，开始上阵啦！在我的努力下，终于能攀到最高点红线上方了。顿时觉得手好酸啊！我已再无力气了。汗水浸透了我的马尾辫。我大声喊道：“我要下去！”说着，我手一松，然后赶紧两手抓住绳子，脚一蹬，我就像飞机降落一般，又快又稳地落地啦。妈妈看到我满头大汗，说道：“你的脸，好苍白啊！”我害羞地说：“我被吓得不行了！”看来啊，我还是缺乏胆量，我得好好为自己加油啊！

攀岩，是一项手、脚、脑全身发力的运动项目，对提高我们的体能非常有帮助，同时也能磨炼意志，这样的运动是该多多参加才行。

初次尝试，收获多多。我虽然手上磨出了血泡，手臂也非常酸疼，不过，我对自己更有信心了。告诉大家一个小秘密哦：我才学了一个星期，就已经瘦了4斤啦！我坚信我一定可以挑战更高难度的项目，和小伙伴们一样棒棒的！

**攀岩运动作文800字19**

[作文 山青训练营] 我想今天应是在山青训练营中最难忘的一天，今天下着大雨，我们要进行 十二公里 的徒步穿越，并且，知心姐姐要求我们在路上寻找一些地名、地点与植被，作文 山青训练营。

在我看来，这的确是件难事。 从山青世界出发，达到目的地吃饭，再从目的地返回，难道这不是件十分艰辛的事么？我们穿着雨衣，短裤、凉鞋、还有具有代表性的山青营员衫与背包，在知心姐姐的鼓励下，我们启程了。

虽然教官和领队说，不让说话，但我们还是放肆地说着、笑着，因为我们认为，说笑可以减轻我们在思想上的劳累，当时我还在心底暗暗地想，早知道有这么一天，我还不如不来了。同学们虽然累，但脸上还是一样的高兴，似乎一点都不累，我们不怕说话会减少体力。

可是，在那时我并没有想，这正是磨练意志力的开始。我们在路上，发现了一个叫凸凹村的地方，这名挺新奇，引来了我们同学的N个猜测。

走了4公里 后，我脚上防磨的两个创可贴全掉了，来到了四门塔，我们队有个女生不撑了，坐着车走了，在四门塔那稍作休息后，我们又开始走，目的地就是济南教育基地，初中三年级作文《作文山青训练营》。我们的教官没有打伞，也没穿雨衣，而他们却十分幽默的说，今天天气不错，风和日丽，用不着打太阳伞。

我们都笑起来，我觉得，教官也是用心良苦，想将幽默加入艰苦的训练，也是想证明一句话，在艰苦中寻找快乐。虽然这样，我那时也在想，唉…累死了，要是我也能上车，那该多好啊！脚趾好像就要脱离脚掌的那样疼，雨水已经到了脚腕，身上虽然穿着雨衣也全部淋湿，我实在坚持不下来了，整个人都快瘫在地上。

那时，实在是想放弃，但后来一想，在别人坚持不住时，自己坚持下来，那岂不是件很光荣的事？经过6公里 的长途跋涉，我们到达了目的地。吃过午饭，上完医疗、绳结课，我们原路返回，返回的路我感觉要比启程的路容易的多，这难道是老人说的先苦后甜么？ 原来我认为，学习是件艰苦的事，但我现在明白了，也领略到了，学习虽然苦，但它总有甜的时候，也许有人说，世上没有比学习再辛苦的。

是的，也许正是这样。通过12公里 的徒步穿越“去的路”好比现在的辛苦，“返程”好比我们未来的生活。

通过这12公里，可以让我们联想到许多，体会到更多生活上的真谛。

**攀岩运动作文800字20**

记忆中，那次，老爸带我体验“攀岩”。起初，我一度过于自信，气定神闲地走了进去，急不可待地换上了装备，心想：这有什么难度，对我来说小菜一碟！

不料，中途“休场”，大概是哪只“拦路虎”挡了我的去路。刚上到二层悬空阶梯上，我顿时两腿发软，惊慌失措。就连我这颗小心脏也在不听话地“砰砰砰”！如擂鼓似的直响。显然一副小木偶的模样，迫切需要主人来救援呀！我定了定神，缓慢地挪动了两脚的位置，以便能够站稳。可那感觉就像要坠落于地面似的，令我心惊肉跳、不寒而栗。“怎么办？怎么办？“我低声自语。并把目光转向了前方。

突然，我想起了英国人鲁滨孙。他可是我敬佩的人呀！当时的他有着安逸的生活不去享受，而是选择冒险。当他孤身一人流落到荒岛时，为了生存而不懈努力奋斗的艰辛历程。他那强大而坚韧的品质，以及挑战自然的信心，不正是值得我去学习吗？

我深吸了一口气，慢慢放松，心坚石穿、屏气凝神，一步步艰难地向前迈进，最终，收获了成功的喜悦。

此时，我喜不自胜地朝着在下面为我鼓劲儿的老爸招了招手，只见老爸的嘴角流露出了甜甜的笑意。这真是：千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金呀！

在成长中，难免会遇到一些挫折。但我总要学会从挫折中找经验。面对挫折不是退缩，而是要以积极的态度去面对。更要有抛弃顾虑的勇气，勇于朝着自己美好的目标勇敢蜕变。

**攀岩运动作文800字21**

今天我睡完午觉，就和爸爸到小爸爸的厂子里找姐姐玩。到了那里，我已经兴奋不已了。因为，一年中，我只能见到姐姐两三次。我们终于可以再亲密一下了。

一到厂里，我就迫不及待的下了爸爸的车子，四处找姐姐。终于在一间屋子里看到了姐姐，我喊了她，但是她没有听见。我就用了喊了一声，姐姐听见了。看到我，她也很高兴，连忙跑出屋子。

我和姐姐玩了一会电脑，觉得不好玩，就出来玩扔飞镖。因为风太大了，总是往外吹，于是我们就把飞镖拿回屋里。之后，我们又去了附近的一个小山丘那里去“采药”，其实就是一些普通的叶子。

到了那里，攀岩行动开始了。我和姐姐首先来到一块大石头旁边，假装输入密码，就赶紧进入攀岩地区。我们采了一些叶子，姐姐发现了好东西，她说：“队长，你过来看看。”我立刻跑过去，看见这些叶子非同一般。一面是碧绿的，另一面是雪白的。我连忙摘了十几片这样的叶子放到口袋里。攀岩非常累，我们找到一块大石头，便躺在上面，在休息的\'时候，姐姐哈哈大笑，我问她笑什么，她说，“你躺的地方，跟一个小便池一样。”我说，这里舒服些。我们休息了片刻，就赶紧往前面赶。我们一路上摘了许多叶子。这些叶子采来有什么用呢?我们是给“圣主”采药的，因为“圣主”得病了。我们摘得叶子特别多，所以爸爸说我们是“破坏小分队”，我们说，“你们才搞破坏呢，随便给我们照相。”

“草药”采得不少了，我们三个就顺着路回到厂子里。然后我们拿出一个盆子，倒上清水，把那些“草药”放到里面，路上我捡到了一个吸管，就用它来搅拌“草药”。给“圣主”熬得草药很快就做好了。我们就把“草药”弄了出来，给“圣主”喝。你们知道“圣主”是谁吗?他就是我的爸爸。

今天，我还在小爸爸的厂子里见到了小妹妹，她非常可爱。等她再大一点，就可以跟我们一起玩了。

**攀岩运动作文800字22**

在星期二的一次偶然的机会，让我爱上了攀岩，让我了解了攀岩，让我学会了攀岩。

那天，我在家里看着电视，电视上的攀岩高手勇敢的面对着起伏的岩壁，毫不退缩，仍然坚持不懈，爬到了勇者的终点！好奇心“命令”我去学攀岩。这这样，我不知不觉的来到了紫荆城外面的室外攀岩。我迫不及待地报了名，等候教练来教我。一个年轻的教练朝我走来。他先帮我绑好安全带，再耐心的教我如何克服怕高和攀岩时所需要注意的种种问题。讲了半个小时后，教练让我看他爬了一次，再让我爬，我一边看一边记，恨不行把教练所做的，所说的都一丝不苟的记在脑海里。几下子，教练就爬完了整个来回。教练把勇气传达给我，我也开始了攀爬任务。

我抓住了第一块石头，找到了一丝感觉，我不顾三七二十一，就开始往上爬了。一开始，我有点力不从心，但起了教练说的话，慢慢地适应了。“加油！儿子加油！”我一听，是我妈妈传来的加油声，把头往下一看，我一下子感到有点晕，以为一下子要摔下来。但平静了心态，勇敢帮我克服了害怕和恐惧，噌噌地爬到了终点。

我笑了，笑得多么天真！我又向我的人生迈出一大步。这一大步，使我勇气大增，使我学到了一个知识，无论做什么事，都要平静的心态才行。

**攀岩运动作文800字23**

当我的身子几乎悬在半空时，我的心里充满了恐惧，抬头看到伙伴们带着鼓励的眼神，联想到自己刚才攀岩的经验，我的心镇静下来，顺利的完成了攀岩。而在这一次的活动中，也让我变得更加勇敢。

记得那次，我和伙伴们一起去攀岩，可我从未攀过岩，该怎么攀?摔下来怎么办?……这些问题不断充斥着我的大脑，让我的心中充满了担忧。

到了攀岩馆，换完衣服，我有些好奇的走进了攀岩场所，可当我看到那笔直的攀岩墙，不由得心中一颤，往后退了几步，脸上充满了恐惧。我强忍着恐惧，在工作人员的却说和推拉中勉强来到了墙边，并系上了安全带。

在伙伴们的鼓励一下，我深呼吸一口，闭上眼睛，一点一点的向上爬去。一路上，我的双手紧紧抓住岩石，五根脚趾分左右两侧紧紧地勾住岩石，全身更是紧紧的趴在墙上，生怕往后退一点就会跌下去，没过一会儿，我紧攥的拳头就布满了汗水，紧踩石头的双脚被那些有些凹凸的石块趁机在我的脚上印上了几幅它们的自画像，可害怕摔下去的我只好忍受着这些痛苦。

时间艰涩地流动着，疲惫不堪的我依然在墙上艰难的攀登着。

又过了一会儿，攀岩已久的我有些好奇自己到底爬了多少米。可内心的丝丝恐惧仍让我不敢睁开双眼，在十几分钟的思想挣扎中，好奇心仍驱使着我轻轻转过头去，微微张开左眼，可根本看不清，我一狠心，睁开双眼，往下一看，这一看可不要紧，让我感觉就像从天空俯视地下，我下的写一些叫出声来，手和脚都放开了墙上的岩石，当我觉得自己肯定会被摔得粉身碎骨时，安全带把我给吊在了半空中。

过了一会儿，我慢慢缓过神来，这时，我看到我的小伙伴们在上面向我招手，鼓励我鼓起勇气接着向上攀爬，只见那只手，不大，却如同无数只充满光明的小精灵不断激荡着我的心灵;更如同一盏灯照亮了我的心灵......

我挣扎着靠近攀岩墙，抓住一块石头，毫无顾忌的向上攀爬，没过多久，便爬到了攀岩墙的最顶端，成功完成了任务。

下来的那一刻，我已是汗流浃背，但我并不觉得劳累，而是无比的高兴，因为在这次活动中，克服胆小，努力攀登，使我变得更加的勇敢。

**攀岩运动作文800字24**

生活的乐趣在于好事多磨、一波三折、跌宕起伏、上上下下；在于山穷水尽后的柳暗花明，虚惊一场后的暗自庆幸。

在一个晴朗的早晨，我和妈妈一起来到了一个位于游乐场的攀岩板前挑战攀岩。那是一个看上去很高的攀岩板，上面凹凸不平，有许多供人们落脚的石块。在攀岩板旁边有一条安全绳，用来保护人们的安全。

我根据工作人员的指导，穿上安全服，在一切准备就绪后开始了我的攀岩之旅。我看了看这陡峭的攀岩板，不禁咽了一口口水，心里突然后悔之前的选择。可是既然来了，就要硬着头皮上，毕竟临阵脱逃是件很不光荣的事。“一、二、三，开始！”随着妈妈的一声令下，我飞快地手脚并用向上攀去。起初我爬得还算稳当，不禁有些微微得意，心想：原来攀岩只是看起来有些可怕，实际上一点难度都没有。可是随着高度的逐渐上升，我突然发现越往高处爬可以落脚的地方就越来越少，而且因为前面太兴奋了，我的体力消耗得越来越大，仅仅爬了一半的高度就没有力气了。怎么办？这种情况下只能坚持了。这时我的手因为出汗太多越来越滑，从而导致一下没有抓住直接从攀岩板上掉了下来。我吓了一跳，全身的汗毛都竖了起来，嘴里不停地喊着“救命呀！救命呀！”，两只手在空中胡乱地挥舞着想抓住什么东西稳住自己，心想：如果我掉下去一定会摔成肉饼的。不管是谁，快来救救我啊！正在我惊慌失措的时候，突然感觉腰上一紧，好像有什么东西拉住我似的，低头一看，哦！原来是安全绳呀！幸好有它救了我一命才让我逃过一劫，不然今天我可要把小命留到这儿啦。但因为刚才的突发情况，我不得不吊在半空中晃来晃去。经过刚才的那一吓，我浑身无力，手脚发软，出了好多汗，就像是从水里捞出来一样。我不禁萌生了放弃的念头：刚才那么危险，身上都没有一点力气了，不如直接放弃得了。可是我说过一定要爬完全程，无论如何都不能放弃，不能半途而废。再说有了这个安全绳我也不用担心安全问题了。这么一想我顿时又坚定了信心，决定不成功决不罢休。目标明确后，我感到全身充满了力量。我猛地一荡，重新回到攀岩板上，奋力向顶峰爬去。终于，我忍着全身的疼痛和汗水咬着牙冲上了终点。

在这次攀岩中我不只体验到了成功的喜悦，还明白了一个道理：面对任何困难都不要退缩，不要放弃，不要灰心，只有坚持才能获得成功。过了很长时间这件事还让我记忆犹新，它不只带给我游戏的快乐，更带给我成功坚持下来的喜悦。

**攀岩运动作文800字25**

伴随着飞舞的柳絮，炽热的烈阳，夹杂着淡淡树香的微风，我们挎着大包小包来到了这个期盼已久的绿色王国——山青世界。

回想起以往的军训，我们的环境不再是赤日炎炎的操场，而是一个温馨自由绿荫花园，还有了一帮可爱的室友，与队友们息息相关，同甘共苦，跟随教官的脚步，体验军人的生活。在这段丰富的生活中，还有几个令人难忘的团队活动。

但令我记忆深刻的，还是站立军姿。

军姿代表了军人的面貌，当我们站立时，必须要以军人的姿态、百分百饱满的精神去迎接，去站立。远远望去，我们就像一棵棵小松树一样，傲然挺立。不畏骄阳似火，不畏大汗淋漓。火热的天气烘烤着我们，就如我们青春飞扬的心。我们坚持着，哪怕一动不动，哪怕汗流浃背。军姿代表的是我们的精神面貌，学会了军姿，我们就拥有了坚定的信念，不屈的精神，和军人一般的品格。不管是早是晚，不管是白是黑。即使已是深夜，凉风刺骨，只有月亮相伴，也要军姿站立。

这里是挑战自我，熔炼团队的地方。在这里，我们进行军事越障、实用绳结、体验式培训、红十字急救、小木工作坊、红 \*\*\* 、攀岩等一系列活动项目。在阳光中锻炼成长，在劳技课上学习技能，在素质拓展中培养团队协作能力，我们重新认识了自我和团队的意义，让自己得到成长，完成了人生难得一次历练。

就如同山青世界的主题曲一样：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功”我们就是那一棵小树，经历了风风雨雨，最终见到了璀璨炫目的彩虹。在这个伴随着阳光和微风的夏季，在那一片拥有汗水和欢声笑语的绿地，我们亲近阳光，亲历风雨，做更勇敢的自己！

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！