# 最新跳绳的日记(大全11篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-05-11

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。跳绳的日记篇一跳绳是一项相对简单的运动，不仅仅是一项充满趣味的活动，还可以有效地锻...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**跳绳的日记篇一**

跳绳是一项相对简单的运动，不仅仅是一项充满趣味的活动，还可以有效地锻炼身体、提高身体素质。于是，我开始了我的跳绳日记，记录下我在跳绳过程中的领悟和想法，下面我将分享我在跳绳日记中得到的心得体会。

1.坚持是成为专业运动员的必要条件

在跳绳日记中，我记录了自己每天的跳绳时间和跳绳次数，渐渐地发现自己的时间和次数逐渐提高。这让我深刻认识到，只有坚持不懈地练习，才能不断提高自己的技巧和身体素质。不论是作为业余爱好还是专业运动员，坚持都是成为优秀运动员的必要条件。

2.坚持跳绳对身体健康有益处

跳绳是一项全身性的运动，不仅能够锻炼腰腹部肌肉，还能增加肺活量和提高心肺功能。在跑完步后，跳绳也是一种非常好的身体恢复运动。通过跳绳日记，我深刻认识到坚持跳绳对身体健康的重要性，让我更加有动力继续坚持下去。

3.跳绳需要恒心和耐心

在跳绳的过程中，我发现第一次尝试跳绳时，总是跳不上去，跳了两三次就手脚发抖。但是随着时间的推移，我通过调整姿势和节奏，渐渐掌握了跳绳的技巧。这让我深刻认识到，跳绳需要恒心和耐心，只有耐心地练习，在技术上不断地改进自己的动作，才能够最终跳出漂亮的动作。

4.跳绳需要结合其他运动进行锻炼

跳绳虽然是一种全身性的运动，但并不能完全代替其他运动进行身体锻炼。因此，在跳绳日记中，我尝试与其他运动结合，如仰卧起坐、深蹲等，来练习自己的身体素质。这让我认识到，跳绳需要结合其他运动进行锻炼，才能更好地提高身体素质。

5.跳绳是一项让人快乐的运动

跳绳不仅锻炼身体，还能让人愉悦开心。在跳绳的过程中，我和同伴一起跳绳，不仅可以互相鼓励，还能感受到运动的快乐。这让我认识到，跳绳是一项让人快乐的运动，不论是在运动场上还是家里的阳台上，只要拥有愉快的心情，都能跳出高难度的动作。

总之，通过跳绳日记，我不仅体验到了跳绳的乐趣，更深刻的认识到了坚持跳绳的重要性和需要结合其他运动进行锻炼。同时，我也认识到跳绳对身体健康的好处，让我更加有动力继续坚持下去。我相信，只要保持耐心、刻苦、快乐的心态，在跳绳的过程中，必将有所收获，收获的不仅仅是身体上的提高，也有着心灵上的满足。

**跳绳的日记篇二**

一个阳光明媚的下午，我和小伙伴们一起玩跳绳。

一开始，我和小伙伴们一起跳短绳，我一连跳了一百多个，可是还不够，我又继续跳了五十个，一共是一百五十个，他们只是跳了九十多个。跳啊，只见一闪而过，像彩环似的上下翻飞起来。我有一个朋友，他跳的很快，脚尖哒哒哒的踩着地面，好像是一个熟练的钢琴师在弹奏优美的旋律。我们觉得玩跳绳不够过瘾，我于是想了个主意：我们玩长绳好不好？小伙伴们异口同声的答应了。

我从家里又拿了一根长绳，我排成一排，像一条长龙一样，带头的小朋友像一颗出膛的炮弹，嗖的一声，穿过了绳圈，伙伴们有的像敏捷的`燕子一样往返疾飞，有的像玲珑的松鼠上蹿下跳，可好玩啦。

今天的跳绳真过瘾，我和小朋友跳的满头大汗，气喘吁吁，我们几个说，今天玩得实在太爽快了，太高兴了。

**跳绳的日记篇三**

今天下午，我、哥哥和刘瑀都写完作业了，觉得没有什么事干，很没意思——往常星期六我们的作业都比今天的多一点，可以认真地写它一下午，或者每个星期六我们都在家，大人们就支使我们买买这个，干干那个，这样为他们跑跑腿也不感到寂寞。嗯，今天怎么就这么特殊?我们三个都认真地想着该玩儿点儿什么。这时哥哥说：“我们玩跳绳吧，比赛看谁跳得多!”“对，玩跳绳!”我和刘瑀也喊了起来。

我们三人蹬蹬蹬地跑到楼下，开始跳绳比赛。刘瑀先跳，他还挺能跳，一下子已经跳四十多个了。哥哥看他还不坏，就故意逗他笑，刘瑀禁不住他的\'逗，笑得终于坚持不下去了。在我跳时候，哥哥看他那“招”挺“灵”，就也逗我。我听到他逗我的话就克制不住自己笑了起来，可我心里却想：不能笑，一笑就跳不动了，我一定要超过刘瑀，加油!可是我由于用力过猛，一下子坐到地上了，哥哥看到这情景哭笑不得。该哥哥跳了，我和刘瑀可没他那么“坏”，就没给他捣乱，尽管这样，他也才跳三十几个，但他不承认自己坏了，继续往下跳。这可把我俩给气坏了，上楼跟姥姥把他告了一“状”，姥姥说了哥哥一顿，哈哈，这回可该轮到我俩乐他了。

**跳绳的日记篇四**

“加油，加油！”什么声音在大树下回荡？在茫茫人影之间，有几个人在跳绳，他们一个个跳得那么轻盈，在一旁呐喊助威的同学也士气高昂，不愿意败给对方。

何老师把我们分成五组，每个小组选派出五个代表。我们组也同样选出五位“高手”，我当然也是其中一位，全组上下都摩拳擦掌、跃跃欲试，激动地等待着比赛的到来。也想看看自己的成绩如何。

随着一声“时间到”响起，我的双脚也同时落地。当同学走向前来告诉我的成绩是301下，是全班最高成绩，听到这个消息，我不禁一蹦三尺高，因为，这与我的努力分不开。但是我想，友谊第一，比赛第二，我以后要保持这样的好成绩。

**跳绳的日记篇五**

运动会在星期四、五举行，我高兴极了，盼星星、盼月亮，终于盼来了一年一度的运动会。

这天，我早早地起了床，吃完早餐，跑到学校，我多希望今天是晴天啊!可是天公不作美啊，竟然下起了大雨，我望着窗外的倾盆大雨，叹了口气，说：“哎!运动会就要泡汤了。”天公好像知道我难过，在下午有时候天晴了。我高兴极了，做好了跳绳准备。

终于轮到我们了，我们拿好绳子，来到操场，准备跳绳。我握紧绳子，等待着开始。只听一声哨响，我便飞快地跳了起来。一开始，我劲头十足，使劲挥舞着绳子，频率非常快，渐渐地，我的手酸了，腿累了，气也有点喘不过来了，跳的速度开始慢了下来，身子还感到有点晃晃的，节奏感没了，心想：惨了，快跳不动了。可是一想到班级的`荣誉，不能拖累大家的后腿，拼了!我顿时像充了电似的飞快地跳了起来，过了一会儿，实在跳不动了，有点心有余而力不足的感觉，好想让时间停下来。老师好像知道我的心思，大喊：“停!”我立刻停了下来，紧张地听老师报数：“177!”我高兴得像吃了蜜一样甜。

跳绳在我们的欢呼声中结束了，操场上久久回荡着我们的欢笑声。

**跳绳的日记篇六**

在今天这个万里无云的日子里，我校终于进行了这场让我们盼望已久的跳绳大赛!

比赛规则是每班选出20位同学，限时1分钟，跳的个数与集体跳绳的个数加在一起，个数最多的赢得比赛。

在体育老师喊出“跳绳比赛开始”之后，我们班参赛的第一个同学就迅速地跳了起来，与其它班相比，算得上是“功底”较强的了。其他班级的一些运动员在跳绳时因为紧张失误了好几次，但是比赛成绩如何并不重要，重要的是参加比赛从中获得的乐趣与收获，当他们站在了赛场的那一刻，就已经离胜利迈进了一大步。

看，现在正在准备比赛的是我们班的马惠洋同学，只见她站在了比赛场地，沉稳地从老师的手中接过了绳子，两手抓住绳头，量了一下绳子的长短，发现绳子太长，就用手挽了几圈，就把绳子甩到了背后。在听到体育老师的一声：“开始!”后，她轻盈、骄小的身驱就在小绳两边来回的“飞舞”了起来，小绳很有节奏地上下翻飞，并且速度特别快，发出了“呼、呼”的声音，而更令人赞叹不已的是，在这1分钟内她竟然没有一次失误，这也算没白费她在比赛之前的刻苦训练，其它的运动员也像是“脚下生风”，正所谓“台上一分钟，台下十年功”啊!

运动员们在场上斗志昂扬，场下的观众们也是情绪激动，他们使劲呐喊助威，有的都喊破了音，以致于主任不得不打手势让同学们小声一点。

集体跳绳比赛更让同学们热血沸腾，最后，我们班终于以优异的成绩取得了第四名。

这场跳绳比赛不仅让我从中获得了快乐，更让我充分的体会到了团结的力量!

**跳绳的日记篇七**

周末，阳光灿烂，天上飘过了一片片洁白的云朵。公园里的草儿是绿油油的，生机勃勃；花儿是五彩缤纷的，还散发出清香，沁人心脾。

这么好的天气，谁不想出来玩呢？可是玩什么呢？对了，我们可以玩玩跳绳比赛呀！于是我和几个好朋友拿了绳子，在家长陪同下，一起去了公园。

到公园后，我们先站好位置，把跳绳放在身后拉直，绳子就像一根根笔直的枝条。接着，大家静悄悄地等待着家长的发令。

只听见一声：“预备——跳！”

我们便甩起了绳子。“嗖嗖……！嗖嗖……！”风儿在耳边盘旋，好像在给绳子当伴奏。我们紧紧地握着绳子，用力地甩着绳子，拼命地跳着绳子。“啪啪啪！啪啪啪！……”绳子不断地敲打地面的声音，就像雨水不停地敲打着窗户一样。大家你追我赶，相持不下。这时候，汗滴也顺着我们的脸颊像“断了线的珍珠”一样，“吧嗒吧嗒”掉了下来，我们个个满脸通红，气喘吁吁，汗流浃背。

就在这时，我突然发现他们都比我跳得快。我心里想着：真奇怪！我觉得自己很快了，为什么比不过他们呢？我疑惑不解地转过头去，瞧了瞧，原来他们是用脚尖来跳绳的，而我是用脚后掌来跳绳的，怪不得他们跳得比我快。于是，我也学着他们的样子，也用脚尖来跳绳。就这样，我跳绳的速度也越来越快了，最后赶上了他们，和他们不分上下，旗鼓相当。比赛后，虽然汗水湿透了我们的内衣，大家也累得筋疲力尽，但是个个非常开心。

那天的比赛使我感到特别的快乐，因为我还明白了一个道理：不管做什么事，如果发现自己落后了，就要找到自己的不足，然后向别人学习，才能赶上别人。

**跳绳的日记篇八**

上个星期，由于即将面临跳大绳比赛，所以班里气氛特别紧张。由于以前我们班年年都是倒数第一，所以这一次同学们下定决心：一定要取得一个更好的成绩，一雪前耻！

训练开始了！老师让我负责记数。开始，同学们跳的并不算好，离合格线还差老远。有的同学开始泄气了。后来，在老师的不断鼓励下，同学们逐渐恢复了信心。为了争这口气，参赛的同学每天很早就来到学校刻苦地训练。不知不觉，比赛的日期到来了。

比赛那天，同学们整齐地排好队伍，等待着激动人心的那一刻的到来。对于比赛的结果，每个人心中都充满了期待。“嘘——”在一声尖锐的哨声下，激烈的比赛开始了。

同学们一个接着一个，像一只只矫健的羚羊随着上下飞舞的绳子轻盈地跳跃着。我在一旁默默地数着，一切都十分顺利。正当我认为胜利在望时，突然，“啪”的一声，绳子打在了一个同学的身上，这个同学顿时乱了方寸，这个失误使后面的几个同学无法跟上，耽误了不少时间。

我看到这一景象，心里一凉：“完了！完了！这次的胜利又将化为泡影了！”正当我心灰意冷时，只见同学们迅速调整好心态，加快速度冲了上去，又恢复了原来的节奏。比赛结束了，我们竟然取得了意想不到的好成绩。听到我们打破了以前的“倒数第一”的魔咒，整个班级沸腾了，操场上空回荡着同学们激动的叫喊声。

这一次的胜利，离不开大家的努力和汗水。也让我们明白了，当我们遇到困难时，应当团结一致，斗志十足，迎难而上，这样才能取得最后的胜利！

**跳绳的日记篇九**

学校下个星期要进行全校跳绳比赛，我们班早就选出了20个同学组成了一支代表队，参加比赛。我也是其中的一个。

在跳绳练习中，我觉得真有趣，而且真带劲。每天中午，老师都会安排我们去跳长绳。甩绳的是由两个力气大的同学担任。你不要以为甩绳非常容易，只要有力气就行，其实也有一定的技巧。你要把绳子甩得正好碰着地面，形状要成为一个半圆。还要和跳绳的同学配合好。跳的同学眼睛要盯住绳子，一步进去，第二步起跳，第三步跳出绳子，好像战马奔腾，飞速前进。一个接着一个，不能空，也不能抢上去或者拉下来。20个人成为一个整体，这样才能够跳得好，跳得快。

我跟着前面的同学慢慢前移。还有三个人了，我已经作好准备。前面还有一个人，我站好了姿势。等前面这个同学跳出去，我紧跟着跳了出去。好，跳进绳子，跳出绳子，真漂亮。跳出绳子后我马上跑出去。好，绳子没有被我带住。就这样，我们一个接着一个地跳。我们每一个人都全力以赴，好象战士们在冲锋陷阵。我们每一个人都顺利地跳了过去。

三分钟到了，记数的同学大声说：“好，这一次跳了三百五十六个。”“啊，我们胜利了！”欢呼声顿时响彻云霄。

为了取得最后的胜利，我们在比赛前继续练着。跳了一遍又一遍，我们还是跳着。我们知道，现在不怕流汗，不怕累，比赛时才能够赢。我们相信，通过我们的努力，在这次学校组织的跳绳比赛中我们一定能够取得胜利，获得第一名的！

**跳绳的日记篇十**

刚开学，体育老师就给我们布置了一个任务，让我们每天回家至少要跳绳200下。而不久之后，我们的班主任，也让大家回家后要跳绳五分钟，来加强这样作业。每天一回到家，写完作业，我就拿起了那一根陪我久经沙场的紫色短绳，叫上妈妈计时，在门前的空地上跳起了短绳。

星期二那天，我和往常一样，在平地上拿着短绳，对着妈妈点了点头。几秒过后，随着妈妈一声令下，我飞快地甩起绳子，“啪！啪！”绳子有节奏的拍打着地面，我如蜻蜓点水似的上上下下，像被包裹在紫色的光圈里一般。绳子在空中划出了一条优美的弧线，绳舞蹁跹，若隐若现。

许久之后，我的力气渐渐用完了，速度也慢了下来，猛然间，伴随着“啪”的一声，我撕心裂肺地大叫了一声。然后，就感到胳膊上面火辣辣的疼。忍着眼泪，我拿着跳绳接着跳着，心里埋怨道：好疼啊，这绳子怎么回事？短绳似乎听到了我的心声，再一次狠狠的抽了我一下，那真是钻心的痛啊。五分钟过后，我的胳膊就已经遍体凌伤了，这哪里是我在跳绳，分明就是绳子在跳我啊。

为了不让绳子继续“虐待”我，妈妈给我买了一条新绳子，可我还是心有余悸，不敢跳绳。

**跳绳的日记篇十一**

今天，我最大的收获是和嘟嘟一起学会了8式花样跳绳!

第一式：左右甩绳。非常简单，我们很快就学会了。

第二式：并脚跳。这一式我们以前跳绳用的就是这种方法，所以不用学，就会了。只是要注意摇绳要在胸前方15厘米处，跳时脚尖用力，不要用脚后跟着地，对身体有好处。

第三式：双脚交换跳。跳时双脚向上提，不要向外跳。这个动作嘟嘟开始怎么也练不好，后来妈妈提示他，它才练会。

第四式：开合跳。脚步要一开一合，也很简单，我们也很快练会。

第五式：弓步跳。嘟嘟以前学过这个动作，所以他学会得快。我练习了一会儿，也慢慢会跳了。

第六式：并脚左右跳。这个动作比较简单，也好学。只是嘟嘟的脚很忘记并上，妈妈一直提示他才能跳好。

第七式：基本交叉跳。这个动作比较难，妈妈一遍又一遍的教我们，告诉我们在哪里交叉换，可我们还是学不会。于是我们努力练习，终于嘟嘟先学会，我后学会。当我学会跳给妈妈看时，妈妈说我过关，嘟嘟也想让妈妈看，可是嘟嘟又不会跳了。妈妈让他休息一会儿再跳，可嘟嘟就是不休息，一直跳到妈妈说过关为止。嘟嘟好有恒心呀!

第八式：勾脚点地跳。这个动作相对也有难度，其中加了一个垫脚的动作，我们练习了一会儿，也练会了，但不是很熟练。

学是学完了，但还要加强练习，才能跳得更好!

我要每天都练习，跳好和你们挑战!

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