# 关于掰手腕的作文300字(共23篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-01-04

*关于掰手腕的作文300字1今天在课堂上，我们举行了一场别开生面的掰手腕比赛，一听要掰手腕，教室里立刻沸腾起来，同学们都迫不及待地等待着参加比赛。比赛规则是：两个同学面对面，坐在桌子两边，胳膊肘放在桌上掰手腕。我和同桌于雪晴比赛，我的眼睛紧紧...*

**关于掰手腕的作文300字1**

今天在课堂上，我们举行了一场别开生面的掰手腕比赛，一听要掰手腕，教室里立刻沸腾起来，同学们都迫不及待地等待着参加比赛。

比赛规则是：两个同学面对面，坐在桌子两边，胳膊肘放在桌上掰手腕。我和同桌于雪晴比赛，我的眼睛紧紧的盯着对方的手，生怕一不留神输给对手，但我又想：她这么瘦，肯定会输给我，我暗自下决心一定要战胜她！

比赛开始了，我不敢出声，怕肚子里的劲跑掉了，我一鼓作气，轻而易举地把于雪晴打败了，哈哈，我赢啦！我心里美滋滋的。

进入第二场决赛，是张高源对王蕴泽，别看张高源个头比王蕴泽小，但他精神气抖擞，看来张高源已经准备好啦，再看看王蕴泽，她一点也不紧张，老师喊道：开始，这场激烈的战斗就开始了，张高源使出全身的力气，随时都可能把王蕴泽打败，我心里默默地对她说：“王蕴泽，你一定要赢呀！一要为咱们女生争光啊！没想到张高源一使劲，把王蕴泽打败了。看着张高源得意洋洋地样子，我们女生心里十分不爽。

张高源又要给崔硕对决了，虎背熊腰的崔硕很容易地就把张高源战败了，崔硕现在就是我们班里的大力士啦！

有趣的掰手腕游戏就这样结束了，我喜欢掰手腕！

**关于掰手腕的作文300字2**

下课了，陈品翰和张子睿两位大力士一起来比扳手腕。

比赛要开始了，张子睿手伸一伸，脚跺一跺，做了一下热身运动，样子还非常帅。陈品翰一下子坐在讲台旁边的椅子上，跷着二郎腿，脸上露出狡猾的笑，还叉着双手，好像在说：“切，你个小子，还做做热身运动，别以为你可以扳过我，哈哈哈哈，哈哈哈哈!”

比赛开始了，他们俩都死死的盯着多方，如果眼睛可以出箭，那这把箭定是射入对方的心脏。只见他们两个脸变得红通通的，像关羽的化身，陈品翰脖子上的青筋都出来了，像一条弯弯细细的小蛇。张子睿手动来动去，快坚持不住了。陈品翰好像在暗暗的说：“张子睿，你就乖乖认输吧!”这时，我们一边拍手，一边喊：“加油，加油!”忽然，只听见张子睿的一声喊叫“啊!”，张子睿用出了吃奶的力气，把陈品翰的手压下去而且压到底了。

这次比赛张子睿赢了，他非常高兴，他跳起来欢呼着，而陈品翰的脸上满是失落的表情。我也想参加扳手腕比赛，也想试试我的力气大不大，这样的比赛真有意思。

**关于掰手腕的作文300字3**

“大家好，今天我们文学与写作兴趣小组将举行一个大PK——扳手腕。”刚一上课，老师就宣布了这一消息。大家一下子沸腾了，捋起袖子，跃跃欲试。老师介绍了一下比赛规则，谁的手腕先碰到桌面就是谁输，另一方为胜者，如果胳膊肘儿离开桌面也为输。宣布完毕后，比赛正式开始了。

首先，老师叫来了汤玲珑和宋庆洋。他们两个坐在桌子前，“观众”们全部围了上来，倒数5秒：“5、4、3、2、1”只见他们双手紧握，眼睛里冒着火苗，死死盯看对方，好像要从气势上压倒对手。教室里的气氛一下子变得紧张起来。大家还没看清，只听“啪”的一声，宋庆洋就占了上风，汤玲珑狼狈地败下阵来。

第二队是女生对女生。我们队选了袁嘉敏，来PK的是一个五年级的大姐姐。我们的心都提到嗓子口了，不过袁嘉敏倒显得从容不迫。啦啦队的队员们齐声高喊：“三年级加油！三年级加油！”随着老师一声“开始”，两个比赛选手一下子紧紧攒在一起，手上的血管都看得清清楚楚。天哪，袁嘉敏的手快贴桌面了，我们紧张得都不敢呼吸了，心里拼命喊着“加油啊，加油”，全班同学的目光已经全部被吸引到我们这一组来了，不知是大姐姐掉以轻心了，还是袁嘉敏收到了我们传递的力量，只见她用力一扳，一下子将大姐姐的手腕扳倒在桌上了，她居然反败为胜了，“啊——”三年级的啦啦队一下子欢呼起来，真是太厉害了，三年级竟然战胜了五年级，不可思议！

扳手腕结束了，但留给我的思考却是无穷的。人不能被事物表面的强大所吓倒，要迎难而上才会有成功的希望。

**关于掰手腕的作文300字4**

“加油，加油！”教室里传来阵阵加油呐喊声，你们知道同学们正在干什么吗？没错，他们正在举行扳手腕比赛。

对战双方分别是小胖阮亦飞以及“\_”刘顿。比赛正在进行着，只见小胖的脸涨得跟红苹果一样，刘顿脸紧绷着，皱纹都被挤出来了。这时，观众们正在握紧拳头，为他们加油助威。

比赛进行到白热化，两位选手正在咬牙咬牙坚持着，他们两人的手臂仿佛就被钉在了桌子上一样，小胖肥嘟嘟的手腕上竟然冒出了青筋。这时，观众们紧张得有的跳了起来，感觉他要把自己的力量都传送给他，还有的都爬到桌子上了……

就在这时，刘顿的手腕被阮亦飞压得离桌子不到二十厘米的距离，只听“啪”的一声，小胖使出了吃奶的劲儿，把刘顿的手腕压到了桌子上。小胖阮亦飞赢了！他的支持者欢呼雀跃，而刘顿的支持者则是丧气离场。

从这场比赛中，我领悟到了：胜利永远属于真正的有实力的人。

**关于掰手腕的作文300字5**

今天，我来到了金笔作文，老师给我们玩了一个激动人心的游戏掰手腕。

游戏即将开始，老师说了游戏规则。游戏规则是：把对方的手腕扣在桌子上就算赢！游戏开始了！第一局是男生和男生比，他们一个一个如猎豹。不过杨昊铭最为突出，似乎变成了狮子！把猎豹一个一个打败！而我们第二局呢？当然是女生和女生比，任盈霏天生力气大，不过袁佳冉也天生聪明，我们都在为任盈霏加油，忘记了袁佳冉。任盈霏发力了，但袁佳冉也不甘示弱，用她的的聪明才智赢过了力气大的任盈霏。

瞧！这就是令人激动人心的掰手腕比赛！

**关于掰手腕的作文300字6**

今天阳光明媚，我兴高采烈的来到小桔灯作文班里。

上课了，李老师精神抖擞的来到教室里，对我们说:“今天我们来进行“大力士”比赛。”李老师先宣布规则，然后再点人上来比赛掰手腕。没想到的是，李老师竟然第一个点了我，我的对手是向科中。

比赛要开始了。我心里怦怦的跳个不停，有点紧张，生怕我赢不了他，然后我又想我这么胖，他比我还瘦一些，我一定能赢过他的。

比赛开始了，我们俩先做好比赛姿势，只听老师一声开始，我们俩就掰了起来，我们俩的手腕紧贴在一起，谁也舍不的谁，这时台下响起了同学们的呐喊声， “陈施羽加油！”“向科中加油！”助威中都有自己一份子，我们俩个谁也不‘照顾’谁，使出全身的力气，我们俩的手腕，好像是不稳定的气压表针晃来晃去，我 咬紧牙关，脸涨的通红，时间一分一分的过去，我坚持不住了，晃动也慢了，我被向科中掰下了。接下来的几局中他都赢了，我心里很失望，我埋怨自己，真笨，连 比我瘦的人我就掰不过，我心里很伤心，我想“向科中赢了，他心里一定比吃了蜜还甜。”

不过从这次掰手腕比赛中，我明白了坚持就是胜利，多多锻炼，下次再比的话，我一定要胜过他。

**关于掰手腕的作文300字7**

今天，我在和小伙伴们玩游戏的时候，妹妹就跑了进来说要玩掰手腕，我和小伙伴们高兴极了，因为，我们以前和她玩掰手腕的时候我都输了，这次，我一定要决一死战。

我叫王轩轩当裁判，然后我们就剪刀石头布决定谁和妹妹来掰手腕，没想到我的对手是妹妹，更没想到我会赢了她。

比赛中我和妹妹紧张的握住手。这时候裁判喊了一声准备，开始！我就用了身上全部的力气来跟妹妹掰手腕，过了一会儿，我就感觉脸正在发烫，我的牙齿也咬得咯咯响，可是我只有一个信念：坚持就是胜利。我们俩一直在坚持着，直到妈妈叫我们回家吃饭 时，我的劲儿一下就来了，我一下子就把妹妹的手掰下去了，裁判叫道：这一轮杨舒婷获胜！妹妹很不高兴，因为她想：以前我都能把姐姐打败，为什么现在姐姐会打败我了呢？看妹妹不乐的在想啊想，我就说：妹妹，不是每个人玩游戏的时候都会得到第一名，如果我以后和再和你玩，说不定是我输呢！说完妹妹明白了道理，我们俩手拉着手快快乐乐的回家吃饭了。

**关于掰手腕的作文300字8**

加油！加油！”一阵阵喧闹声，从我们班传来。这响声几乎要把整个屋顶都掀翻了。到底发生了什么？且听我慢慢道来。

今天老师神神秘秘地走进教室，原来这堂课要举行一个扳手腕的比赛。经过层层选拔，陈选手和冯选手中脱颖而出，进行最后的决赛。

陈选手和冯选手镇定自如地走上擂台，他们相视一笑，一副势在必得的样子。“开始！”两位选手撸起袖子，弓着腰，手交叉起来，每个人都使了吃奶的力气。开始陈选手一直微笑着，仿佛脚被钉在地上——稳稳当当的，他很是得意。冯选手可使了九牛二虎之力，他侧着身子，歪着头，紧紧捏着对方的手。他的青筋暴起，手指一处白一处红。他的脸憋得像一个熟透了的红苹果。观众们都为冯选手倒吸了一口冷气。

他们扳了几个回合，陈选手似乎很占了上风。但他也紧张起来，本来胸有成竹的他也恶狠狠地瞪着对手，眼睛鼓得溜圆，那架势似乎要把对手吞进肚子里。冯选手嘴巴紧闭，但牙齿却咯咯作响，他头上也沁出了几颗汗珠，脚也像灌了铅一样，纹丝不动。

在这紧张的时刻，观众们有的站了起来，不敢发出声响。这时，陈选手渐渐露出了笑容，因为冯选手坚持不住了，手正在慢慢下滑。冯选手不甘心了，他嘴巴一张，眼睛一瞪，凭借那股冲力，他们又不分上下。陈选手可不耐烦了——他的手肘已经通红。他的腿一弓，用尽力气把对方的手扳了下去，啪的一声——陈选手胜了，冯选手像泄了气的皮球回到了座位。

一阵阵鼓掌声，又是一场场比赛，分针从钟上飞快地扫过，一节课就在欢声笑语中流逝，而这场扳手腕比赛就这样接近尾声了……

**关于掰手腕的作文300字9**

一场激烈的斗争开始了，我和一位同学掰手腕。所有人都在一旁观战，都用眼睛死死地盯住我们的手腕，生怕一眨眼漏了最精彩的一刻。

我的大拇指和其它四指隔开，握住对方的手。随着评委的一声令下，我使出了一身的三分之一的.力气。我的手有一些微微颤抖，她也一样。

比赛越来越激烈，手抖得越来越厉害，可能是用力过度吧。她的脸上露出了紧张，嘴巴张得大大的，仿佛要把你吃了，眼睛上耸。这种表情真有点吓人，似乎也在帮忙用力。我也不甘落后，咬紧牙关，皱起了眉头，用力掰。

比赛持续了许久，我俩依然不分上下，僵持在那里。在那一刻，她居然做了一个笑脸，我有些控不住，气就懈了。她猛的一下子用力，我还缓过神来就被她掰了过去。我真是欲哭无泪，早知道就不笑了。

我为她的妙招无比佩服，愿赌服输，没什么大事。因为友谊第一，比赛第二，才是最重要的。

**关于掰手腕的作文300字10**

我们男生最喜欢的游戏是扳手腕。一玩起来，场面就异常激烈。

扳手腕游戏规则非常简单，不需要工具，主要比试大家的手臂力量。扳手腕的两个人面对面坐定，同时伸出一只左手或右手，两手交握在一起，大拇指交叉扣紧，四个手指并拢握紧对方的手掌，两只手形成互锁的样子。裁判喊口令，两名选手就发力将对方的手腕向自己的一侧扳，直到把对方的手压倒在桌面，就算赢得比赛。

有一天下午，“大力水手”李小刚又在教室里和同学扳手腕。只见李小刚一下把一个同学的手压倒在桌上，周围响起一阵又一阵欢呼声。我很想跟战无不胜的李小刚较量较量。

我鼓起勇气向李小刚发出了“挑战书”。同学们惊讶地看着我，似乎在说：“你有这个本事吗？”李小刚轻哼一声：“来吧，不自量力的家伙。”我不服输地坐在他对面，胸有成竹地伸出一只手和他的手交握在一起。比赛开始后，我还没来得及用力，李小刚就一下子把我打败了。同学们瞬间哄堂大笑。原来李小刚的实力并不是吹牛。

我觉得太没面子了，想走人。可同学们不让，他们还等着继续看好戏呢！没办法，我只能硬着头皮跟李小刚再来一局。

这次李小刚显然更没有把我放在眼里。既然参加了，我就拼尽全力再搏一回吧。我深深地吸了一口气，右手调整到容易发力的位置，全身的肌肉慢慢紧绷，似乎所有的力量都涌向了肱二头肌。随着一声令下，我牙关一咬，手腕一紧，用尽力气往自己的方向压，手腕偏了过来。李小刚也不甘示弱，只见他满脸通红，怒瞪双眼。大家都屏声息气，气氛格外紧张。我感觉我的血液都停止流动了，手心开始冒汗，腿也有点酸了。我的体力开始不支，心想，这样僵持下去肯定不行，我必须速战速决。我闭上双眼在心里倒数：“三、二、一。”瞬间将所有能量爆发出来，一鼓作气将李小刚的手压倒在桌面上。同学们在我耳边响起雷鸣般的掌声、惊叹声。我居然真的赢了，激动的心情无法用语言表达。

原来，只要勇于尝试，敢于拼搏，成功就真的会属于我。

**关于掰手腕的作文300字11**

今天，我们作文班的老师利用了下课时间，演示了一场精彩的掰手腕大戏，让我们大家都兴奋不已。

老师先把“擂台”摆好，并宣布了规则：一。不能用另一只手帮忙；二。不能挪动身子；三。不能抬胳膊。一切就绪，比赛大幕在同学们期待的目光中拉开了。

老师再把我们分成三组，一组五个同学，第一战上场的是一位女生，她拥有一个“大彪妹”的称号；老师又喊到我的名字，要我跟她较量，我们面对面坐着，虽然我们表面看似平静，但内心已经明确有一场激励的战斗。老师“一二三”喊完，我们互不信让，像两匹饿狼在抢食物，时间一分一秒地过去，我的身体渐渐支撑不住了，手也渐渐下降。我瞄了下她的眼神，顿时我醒悟了，原来她用了僵持法，先不把对手压下去，而是用自己的力气形成平衡，让她的力气逐渐消失。正因为我的智慧，她的手已经失去了平衡被我压倒了桌底……

啊！这小小的掰手腕大戏，却让我悟出了小小的道理，这场比赛，不光是靠力气，还得靠智慧，这才能取得胜利。

**关于掰手腕的作文300字12**

谁是我班的大力士？口说无凭，比赛为证。激烈的掰手腕大赛开始了！

看，宋绪凡和程钰杰首当其冲。宋绪凡边撸起袖子边走上场，一副志在必得的样子！一声哨响，两人便叫上了劲儿。只见宋绪凡咬紧牙关，手腕上青筋暴起。程钰杰也不甘示弱，他稳如泰山，暗暗使劲，脸红得像只番茄。几分钟过去了，宋绪凡有点坚持不住了，手臂微微摇晃，身子向前倾斜，脖子也歪向一边，使出浑身解数；程钰杰眉毛拧在一起，双眼紧闭，头上渗出细密的汗珠。同学们大声呐喊：“加油！加油！”又僵持一会儿，宋绪凡的手渐渐支撑不住，被压倒在桌面上。“程钰杰胜了！”同学们大声为他祝贺，程钰杰也兴奋地高举双臂。

“该我们女生较量啦！”在女生的欢呼中，拾誉萌和吴

**关于掰手腕的作文300字13**

“叮铃铃”下课了，老师刚出教室门，教室顿时就沸腾起来，满分就像凉水滴进油锅——炸开花热闹极了。

你看同学们有的在斗尺，有的在玩剪刀石头布，有的在……而我和小刘玩扳手腕。小刘是个强壮又高大的小男生，而我身体单薄细胳膊细腿的那种，所以我心里非常非常的紧张，生怕开局就被淘汰了。“比赛开始，请各自选手上场!”小明大声地说，这时我心里忐忑不安慢慢地走向比赛区，而小刘得意洋洋大摇大摆的向比赛区走来。我俩刚坐下，大家就不由自主地喊了起来：“加油!加油……!”

比赛开始先是我进攻，我费了九牛二虎之力，小刘手腕纹丝不动就像小蚂蚁打大象，根本没有一点点作用。轮到小刘进攻时，就像大象踩蚂蚁似的毫不费力的把我手腕摁向一边，天啦我快顶不住了，这时我心里紧张的要命!眼看就要被淘汰了，突然我灵机一动，嘿嘿，我喊“老师来了!”当小刘看老师有没有来时，我来了个“致命一击”，把他打败了。哈哈!没错，这就是三十六计中有名的声东击西。

通过这事告诉我们，在遇到实力悬殊较大的对手面前，得靠智取不能硬来!

**关于掰手腕的作文300字14**

“加油，加油！”这个情绪激昂，高而有序的口号声是从哪里发出来的呢？原来五（3）班正在举行一场别有风趣的扳手腕比赛呀！

游戏开始了，先是女生组，女汉子们威力十足，气势汹汹，大摇大摆地走上了讲台，随机抽了一个，而那些胆小的人在后面犹豫不决，不知道遇到哪个，生怕选到强者。

随着居老师的一声令下，同学们都使出了吃奶的劲。我也不能落后，我的对手是阮槿凡，三下五除二，只见阮槿凡的脸一下子就红了，手上的筋全都暴露了出来。我们僵持了好久，趁她一个不留神，我来了一个趁热打铁，用力一按，便胜利了。

第二轮，我遇到了一位力大无穷的巨人——许子涵。一个赛过阮槿凡的人和一个百战百胜的一对超强对手的大赛马上就要开始了。许多人把我们围住，等着看热闹。一开始，我轻松地占领优势，可到后面，局势反转，我用力一按，她微微倾斜，不费九牛二虎之力扳了回来，看来是我小看她了，原来，她可是名大将啊！我们持久了好长时间，最后宣布平局。我心中的那块大石头终于放了下来，我的手已经青了，许子涵简直是“扳手腕黑客”啊！

通过这次的比赛，让我明白了人外有人，天外有天，比我厉害的人十分多，所以我以后要谦虚点。

**关于掰手腕的作文300字15**

每次我看到有人在玩扳手腕的游戏，我就会想起，那一次的扳手腕比赛。

那次早晨，我吃好了早饭。妈妈告诉我说：“等一下你的大妈他们要来，等他们来了你就把这些东西拿下去给他们吃。”我看了一眼妈妈指的东西，原来是水果和零食，我连忙回答：“好。”就进去看妹妹在做什么了。

过了十分钟，大妈他们来了。我对妹妹说：“大妈他们来了，我们下去看看吧!你帮我拿这个。”然后我们就跑下了楼，把东西放在桌子上，叫大妈他们吃东西。过了一会儿，我感觉很无聊，就对他们说：“我们来一次扳手腕比赛吧!”他们都赞同我的意见。我继续说：“大人和大人扳，小孩和小孩扳。”

比赛开始了，我先是和妹妹扳，我把大拇指握住妹妹的虎口，其他手指握在妹妹的手腕上。我用尽我全身的力气，终于我扳赢了妹妹。?!我赢了。

轮到妹妹和弟弟扳了。弟弟力气比谁都大，一下子就赢了我妹妹。现在是我和他扳了。一定要赢!可是不管我怎么用力都还是输给了他。虽然我不知道大人们是谁赢了，但我知道小孩这边是我弟弟赢了。

这次比赛让我明白了：只要坚持，永不放弃，就一定能成功。

**关于掰手腕的作文300字16**

这天，我们兴致勃勃地迎接我们最喜欢的体育课，谁知天不作美，竟然下起了小雨，室外体育课肯定上不了了，于是老师决定在教室里举行扳手腕比赛。

最后，王峰和郭鹏成为决赛的对手，这两位重量级选手的对决，把比赛推上了高潮。我们的呐喊声也更加热烈。两位选手就像是《水浒传》里的武松和老虎一样，丝毫不给对方喘息的机会。突然，王峰的一时疏忽，马上使自己处于落后的状态。“峰蜜”们的心都提到了嗓子眼儿，教室里“王峰，加油！王峰，加油！”的呐喊声震耳欲聋。眼瞅着快倒下的手臂，又变得精神抖擞起来。这会儿，“鹏蜜”们坐不住了，有的已经站了起来，“郭鹏，必胜！郭鹏必胜！”的助威声响彻云霄。此时，赛场上已不仅仅是两个人的较量，所有人都加入了战斗之中。桌子上的两只手臂，一会儿倾向这边，一会儿又倾向那边；粉丝们的呐喊，一浪高过一浪。最终郭鹏靠着略高一筹的毅力，赢得这场比赛的胜利。

这场激动人心的扳手腕比赛就这样在不舍中结束了，可是我的内心仍久久不能平静。是的，在學习、生活当中，这种扳手腕的激情和毅力不正是我们最需要的吗？

**关于掰手腕的作文300字17**

“加油，尤振宇！”我站在座位上大喊。可惜，“咚”的一声，尤振宇的手还是重重地倒在了桌子上。

今天晚上，我们班举行了一场扳手腕比赛。首先上场的是选手高承铭和黄国顺。他们可都是我们班的重量级选手啊！只见高承铭一脸严肃，双眼紧盯着对手，而黄国顺则是若无其事地翘起了二郎腿。比赛开始了，高承铭以压倒性的力量轻松打败了黄国顺。

胜利后的高承铭眉毛微微翘起，嘴角上扬，高高举起左手，传出一阵爽朗的笑声。他还伸出食指，挑衅似的向我们勾了勾。我的同桌尤振宇按捺不住了，大步流星地走上了台前。我心中不禁为他捏了一把汗，看尤振宇那骨瘦如柴的身子，根本就不是身强力壮的高承铭的对手啊！

就在这时，他仿佛知道了我的想法，向我投来了“放心吧”的微笑。我突然想起他第一次见到我时，笑着跟我说：“别看我瘦，我在学校里常常和别的同学扳手腕，是个常胜将军呢！连比我高一个年级的大哥哥都不是我的对手！”当时我还不信，就跟他比试了一下，他竟然真的赢了！

三，二，一！比赛开始了，我目不转睛地观察着比赛的情况。尤振宇双眉紧锁，咬紧了牙关，明显用尽了全力。而刚才一脸轻松的高承铭也如临劲敌，脸涨得通红，像一个红柿子。时间一分一秒地过去，尤振宇的脸上布满了汗珠，手死死地握住对方的手，硬生生地牵制住了对方。我心想：从上一场比赛就可以知道，高承铭擅长攻击，而尤振宇也恰好擅长攻击。可是由于体形的原因，尤振宇的力气没有高承铭大，幸好，尤振宇很聪明地转攻为守，所以，一直和他抗衡着，没有立刻落败。

“比赛进入白热化阶段啦！”老师宣布道。台下的我们屏住呼吸，目不转睛地盯着他们俩的手腕。两位选手都\_了。我知道，现在是比拼耐力的时候了。高承铭虽然经过了一场比赛，可体力仍不容小觑。尤振宇扳手腕，则主要是靠爆发的力量，体力明显不行了。尤振宇也发现了自己的弱点，“啊”大叫一声，面红耳赤。高承铭的手被尤振宇的一阵猛攻离桌面越来越近，高承铭感到自己快要输了，牙齿一咬，眼睛一瞪，在手离桌面还有2厘米时，猛地发力，使出了吃奶的力气，终于取得了胜利！顿时，台下传来了经久不息的掌声。

我上前拍了拍尤振宇的肩膀，好样的！尤振宇，你虽然败了，但我对你刮目相看！你那瘦弱的身体却充满了力量，让我知道，即使没有对手厉害，也要用尽全力、坚持不懈！

**关于掰手腕的作文300字18**

“加油！加油！”“差一点！”“赢了！”一阵阵欢呼声从五（3）班里传出来，到底发生了什么事？让我们一探究竟。

原来五（3）班的同学正在进行激烈、有趣的扳手腕大赛！

你们瞧，班级内气氛十分热烈，老师简单宣布完比赛规则以后，就开始了女生组比赛。大家兴致勃勃，脸上洋溢着灿烂的笑容。

当两个同学对决时，其余同学都在旁边围观，一个个摩拳擦掌、跃跃欲试，恨不得代替选手上场。我饶有兴趣的看着马子豪和他的“好兄弟”穆楷宁扳手腕。比赛还未开始，两人就摆好了要决斗的“架势”，在居老师的一声令下，两个人怒视对方、咬牙切齿，时间一分一秒地过去了，两个人已不再是“兄弟”，而是“敌人”了！两人的脸已涨得通红，像熟透了的柿子，汗水顺着脸颊流下。两人就这样僵持着，在最后时刻，马子豪使出全身的力气，“啪！”的一声，把穆楷宁打败了！旁边的人欢呼雀跃，庆祝马子豪的胜利。成功者马子豪高兴地一蹦三尺高！而失败者穆楷宁像泄了气的皮球，垂头丧气的回到座位上。

扳手腕活动结束了，同学们个个意犹未尽，期待下次的活动。

**关于掰手腕的作文300字19**

今天下午，放学了。小明大声说：“我是班里力气最大的一个人。”小军也说：“我才是班里力气最大的人。”他们互不服气。小红就说：“不要再说了，你们来一场掰手腕比赛吧。”

他们拿来一个板凳，把书包放在一边，准备开始的时候，小刚、小丽、小华，都来看好戏了。小华发话了说：“谁来当裁判呀？”小丽回答说：“我来当裁判！”大家都一致同意。

比赛开始了。小明和小军开始掰手腕了。他们同时使出吃奶的力气。可是他们旗鼓相当。两双硬手晃来晃去。你争我夺，他们都很用力，小军慢慢地把小明的手腕扳得有点向外倒，小明咬牙坚持着，屁股也翘的老高，跪在地上，鞋子也慢慢地掉了，小军爷弯腰低头，身边的人叫着说：“小军，加油！小明加油！”小军使出浑身解数，等着大眼睛，一下子把小明的手腕掰倒在板凳面上。小丽宣布说“小军赢了！”小明站起来说：“我不服，明天再比！”小军回答道：“同学们，明天再来看我们的好戏。

**关于掰手腕的作文300字20**

上课铃响了，叶老师一如既往地抱着一些练习册走进教室，大家有些疲倦地打开语文书，读书声懒懒散散，叶老师看看我们，一拍脑门儿，叫道：“我们玩掰手腕吧！”啊？我们不太相信自己的耳朵，呆在原地。

叶老师选了我同桌与另一位同学掰手腕，大家都找好座位，等待看“好戏”；我只好奇的驻足观望，只见同桌的手像铁箍般束缚住对方的手，不断地发力，对手也毫不示弱，拼命把同桌的手往下按；过了一会儿，同桌耐力较弱，手被对方压得很低，他头上汉如雨下，太阳穴处青筋暴跳，牙齿咬得紧紧的，恨恨地看着对手，又掰回了一点儿；而对手也不轻松：憋着气，脸颊气鼓鼓，红扑扑，像在和别人生气一样，脚不停的踢着，连眉毛都竖起来了。

又过了好长时间，同桌终于耐不住了，手被对手按在了桌上；一时，教室里静静地，过了一会儿，有的欢呼，有的叹气，有的不服气，还有的正生气呢……

**关于掰手腕的作文300字21**

星期天下午，张老师给我们来了一场掰手腕比赛，比赛前，老师把“擂台”摆好，宣布比赛规则；参赛选手统一用右手比赛，途中身体不能接触桌子，也不能离开桌子。谁把对方的手腕儿压到桌子上，谁都获胜。

先是两个女孩儿小红和小华上场了。老师一声令下，双方的手，右手大拇指紧紧地扣在了一起。双方眼睛死死地盯住对方，使出吃奶的劲儿，想把对方的手腕往下压，她们僵持很久，都分不出胜负，最后他们打了一个平手。

最后轮到我和小明出场。我们各自扣住对方的手腕，开始比赛了。我脸涨得通红，眉头紧锁，用比自己平时大五倍的力气把对方的手腕儿往下压。小明对我发起了顽强的抵抗，大约一分钟后，小明的力量渐渐的缩小，我知道他快坚持不住了，于是我拼命使出全身的力气，把他的手腕儿往下压，他的手腕儿被我被我按在桌子上。“耶，我获得了胜利。”

通过了这个比赛，让我知道了坚持不懈，不轻易放弃，就会有巨大的收获。

**关于掰手腕的作文300字22**

扳手腕比赛开始了，扳手腕的规则是双方站在桌子的两边，把手放在桌面上，右手紧紧想落，我想这个游戏一定很好玩。

第一轮比赛要开始了，选手是祁程和卢欢，祁程长着乌黑的头发，大大的.眼睛，穿着一件黑色的衣服，一条牛仔裤。卢欢长着乌黑的头发，水汪汪的眼睛，穿着一件蓝色的衣服，一条灰色的裤子。我预测是卢欢赢了，大家都喊：“耶、耶”。外貌描写，好！扳手腕过程可写详细些！

第二轮比赛开始了，我的对手是姚雨，她长着乌黑的头发，一双小小的眼睛，穿着一件粉红色的裙子。我预测是我赢。比赛开始了，我一口气就把她扳在桌上。结果是我赢了，我非常高兴。

比赛后，我拼命的甩手，因为我的手太酸了，如果你想赢的话，必须要多锻炼身体。这样才能赢。

**关于掰手腕的作文300字23**

“加油啊!用力啊!怎么这么不给力啊!”

“快点，用力，就要赢啦。”

“你要用力啊!不要输了，输了你可就没面子啊!”

教室里闹哄哄的，我走进去瞅了瞅，哦，原来他们在掰手腕。我们学校经常举办掰手腕比赛，可都只有几个人来参加，今天怎么这么多人呀?不管怎么样还是去参加一下吧!

只见他们在进行女女掰手腕对决赛。我们班的何思佳、何佳兰把右手放到桌上，紧紧地握住对方的手，开始掰手腕，连扳了两局，最后何思佳胜出。

当进行男男对决赛时，情况可就不同了。别看蒋宜成个头小，可他的力气超过了身强力壮的周天皓，全班同学都发出了不可思议的声音。

最后，到了男女争霸赛的时候了。全班都瞪大了眼睛，看见何思佳和蒋宜成把手放到桌子上，大家才放松了，因为他们担心如果其中一人退出了，自己就必须上场，这样他们队就输了。比赛开始了，他们脸上都有一滴滴的汗水流下来，我心想:才开始就流汗水，如果僵局了，怎么办呢?双方都会体力不支的，这样对大家都没有好处。只见他们脖子上都冒出了两根青筋，脸红通通的，手就像绑在了一起一刻也不分开，最后蒋宜成以2:1打败何思佳。

在同学们“肌肉”的捣乱声音中，掰手腕比赛还在继续着。

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！