# 扳手腕作文三百字左右(必备41篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-01-28

*扳手腕作文三百字左右1今天唐老师给我们举行了一场掰手腕大赛，我们被分成两组，我在A组。比赛还未开始，我看着对手，双手托在胸前，思考了片刻，想出一个取胜的策略。比赛准备中，我小心翼翼地问：我们俩在比赛前可以比一次试试吗？他爽快地答应了我的请求...*

**扳手腕作文三百字左右1**

今天唐老师给我们举行了一场掰手腕大赛，我们被分成两组，我在A组。

比赛还未开始，我看着对手，双手托在胸前，思考了片刻，想出一个取胜的策略。比赛准备中，我小心翼翼地问：我们俩在比赛前可以比一次试试吗？他爽快地答应了我的请求，我在比赛时假装自己的力气很小，快速地输给了他，让他放松警惕。比赛正式开始，正当他得意洋洋觉得自己快要赢的时候，我一个用力，把对手直接秒杀。胜利的欢呼声和鼓掌声像脱缰的野马，疯狂的钻入了我的耳朵里，我高兴地从椅子上蹦了起来，像出笼的小鸟在教室里大声喊道：我赢了，我赢了！而我的对手皱着眉头，一脸疑惑，心里一定在想，我是怎么输的？明明快要赢了呀？

接着，我又以这种方法打败了两个选手，就在我得意洋洋，眉飞色舞地炫耀自己的胜利，觉得自己是掰手腕高手时。一个高大、威猛的对手坐在我的面前，我顿时像泄了气的皮球软了。比赛开始了，我使出了吃奶的劲儿，可是他的手还是纹丝不动，他的力气可真大呀！啊！我的手被他压稳稳的压在了桌子上。

虽然我输了，但是我还是很高兴。毕竟，我是三连冠呀！比赛就这样在欢乐的海洋中结束了！

**扳手腕作文三百字左右2**

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。

**扳手腕作文三百字左右3**

今天，杜给我们上了一节的能力课。——扳手腕

上课了，杜宣布：“今天，我们要玩扳手腕，谁先来扳？”话音刚落，们就都把的小手举得高高的，生怕老师看不到他，但我却把手举得低低的，不敢尝试，最后老师选了张娴和委员邱凡朔。

开始了，张娴和邱凡朔都把全身的力气用在手腕上。你看！邱凡朔已经开始一滴一滴地流汗了，瞪得大大的，就像两个乒乓球，面红耳赤，呲着牙，仿佛在说：“我赢定了！”但我们女生张雨娴也不甘示弱，一直着，们也看得不耐烦了，有些同学一直为邱凡朔加油鼓劲，有的同学干脆站了起来，还有同学一拥而上，近距离地看个究竟。激动的时刻到来了，邱凡朔使足了力气，连青筋都露出来了，差一点就扳到了，张雨娴又扳了回来，可能因为吵闹声太大了，张雨娴捂住了耳朵，邱凡朔灵机一动，抓住这个机会，用尽全力，终于赢了，教师里立刻有了欢呼声和鼓掌声。

扳手腕真，真没尝试！

**扳手腕作文三百字左右4**

“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。

**扳手腕作文三百字左右5**

我的课间十分钟是五彩缤纷的。其中，令我最难忘的一件事是掰手腕比赛。

那次，老师让我们进行扳手腕比赛，教室里顿时炸开了锅，同学们有的在讨论如何扳手腕，有的在商量和谁扳手腕……“开始吧，同学们！”老师喊道。同学们摩拳擦掌，纷纷挽起袖子，一场激烈的竞赛开始了。我已经想好和谁扳手腕了，那就是——谢辰。我和谢辰手腕互相交叉，握紧对方的手，赵浩是裁判。“开始。”赵浩一声令下。我和谢辰一起用力，谢辰的劲儿可真大呀，可我也不甘示弱，一旁的同学都在喊：“加油！加油！”过了一会儿，谢辰渐渐没劲儿了，脸上的青筋一根一根地暴了出来，手也红了；可我还是干劲儿十足。就这样，我和谢辰一高一低地持续了20秒种，又过了一会儿，我用劲全身的力气，使劲一扳，把谢辰的手压在了下面。“哈哈，我赢了！”我兴高采烈地说。而谢辰垂头丧气地说：“我下次一定会打败你的！”唉，不幸的谢辰啊！

虽然这件事已经过了很久，可是至今我还难以忘怀。

**扳手腕作文三百字左右6**

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

**扳手腕作文三百字左右7**

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！

**扳手腕作文三百字左右8**

今天，老师带领我们举行扳手腕比赛，同学们兴奋极了。

前面几位选手在同学们使劲喊出的加油声中，各有胜负。很快就轮到我和小明比赛了。我心想，这次我一定胜过你。比赛时我来个先发制人，随着老师一声“开始”，我猛一使劲，准备一下子将对手压倒。可是事与愿违谁知对手早有准备，使劲顶在那里。同学们加油声喊成一片。我使出全身力气，终未将对手压倒。由于我刚开始用力过猛，没有后劲，渐渐地，我被对手压倒了，先输一局。

我认真总结了第一局失利的教训，在第二局一开始，我不是先用力去压对方，而是迅速将手腕向内拧转九十度，使对手无法将我手腕压下，以逸待劳，渐渐地，对方手上劲松了，趁机我猛一使劲，一下子将对手压倒，扳回一局。

就这样用同一方法，我又胜了第三局，取得了比赛胜利。

在同学们的一片欢呼声中，我明白了以巧取胜的道理。

**扳手腕作文三百字左右9**

星期六，天气和心情都不错，我和哥哥展开了一场激烈的扳手腕比赛。

只听“一，二，三，开始，‘‘哥哥趁我还没反应过来就一招致胜赢了我。第二局，哥哥使出浑身解数，我也不甘示弱，正较劲的时侯哥哥突然说：“那边有个鸡腿，‘‘由与我是一个小馋猫当然往那边看就在这一瞬间哥哥用尽全身力气把我扳倒了。“弟弟你跟我玩，再等八百年吧！‘‘哥哥骄傲地说。我听了火冒三仗，气得面红耳赤恨自己上当。“有本事在来一盘‘‘我说道。“好‘‘哥哥说。

这次我聚精会神，孤注一掷，竭尽全力跟哥哥较上劲，哥哥眼看自己的手就要被我扳倒了，连忙使出九牛二虎之力来抵抗我。“你妈妈来了！‘‘我说道。哥哥连忙回头张望，我趁机扳倒了哥哥。就这样我我虽然以二比一输了比赛，但通过这次的扳手腕比赛我终于深刻的体会到什么叫兵不厌诈！以其人之道，还治其人之身！

看来生活中的每一件事，都能让我们学的大道理。

**扳手腕作文三百字左右10**

我今天第一次玩掰手腕游戏，我们班举行的掰手腕比赛可激烈了，“加油”的声音回荡在教室的上空。

第一个上场的是赵海同，只见他昂首挺胸，大步流星地走到椅子旁，眼一眯，看样子信心十足。紧接着上场的是小严，他大摇大摆走上前，笑嘻嘻的样子十分有趣。他俩面对面各自伸出手，握在一起，我想，他们心里一定非常紧张，怕输。只听裁判员一声令下，“开始!”赵海同眉头一皱，眼一挤，使足了全身的力气。小严一呲牙咬住嘴唇，使出了吃奶的劲，脸通红。他们一直僵持着，不分胜负。

同学们在旁边为他们大声的喊，加油。轮到我了，我镇定地走上前，心想：对方很矮小，但我仍旧保持警惕的心态。虽然我心里有点害怕，但很沉着，我们各自举起右手，握起来，裁判员一说“开始!”时，我如同猛虎下山一样，使出了九牛二虎之力，心想：我绝对不能后退，不认输。牙咬得咯咯响，脸通红，手指由于用劲都变白了。

终于，我把她扳倒了，胜利的喜悦向我涌来。我赢了，我可真高兴呀!可是，手像断了一样疼，我用力甩了甩手腕，手虽痛可心里却美滋滋的。这个比赛可真刺激!这次比赛不但非常有趣，而且磨练了我们的意志!

**扳手腕作文三百字左右11**

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。

**扳手腕作文三百字左右12**

“加油！加油！”教室外面传来一阵阵加油声，你猜猜我们在干什么？哈哈，我们在掰手腕，你猜对了吗？

我们的游戏规则是：全班分成两个组，每组派5个人参加比赛，其他人当啦啦队。第一轮，我们两队都派出了一名男生。比赛开始了！对方队的男生咬牙切齿，青筋暴起，很快就把我们组的男生掰倒了。

又经过了几组比赛，目前场上的比分是2比2，所以最后这轮比赛的结果至关重要。我们两组各自派出了最有力气的男生，坐在桌子两边。比赛从一开始就很激烈，两位男生的实力不分上下，我们组的男生牙齿咬得紧紧的，能看出来他很用力，而对方组的男生脸上不动声色，却在暗暗用力。我们女生也一起大声地喊到：“加油！加油！”我真希望把我自己的力气也给我们组的男生。但是最后，我们组以2比3的成绩输了。

今天这场掰手腕比赛可真激烈啊！

**扳手腕作文三百字左右13**

我在学校参加过很多比赛，但给我印象最深的是掰手腕比赛。

那是下课后。一开始只有我和李春丹。我们在同一张桌子上玩。她用左手，我用左手。游戏开始了。我一直很瘦，只花了一点力气和她一起画画。然后我一努力就打败了她。她很不服气，撅着嘴说：“再来一次。”我点头同意了。这次我一定要让她输。

游戏又开始了，这次我用右手，她也用右手。这次我握不住手了，她渐渐占了上风。就在我的手快要被她砸到桌子上的时候，我想通了：“她快把我砸到桌子上的时候，我一定是没力气了。到时候我再努力一次就能把失败变成胜利。”按照这个计划，我不但赢了，还让她输了！

然后，我和老师摔断了胳膊。我从没想过我会赢，但我真的赢了。真不敢相信。惊喜溢于言表。我成了掰手腕比赛的冠军，还得了一个值得省的小奖！其他同学不服气，想和我比，但都成了我的败类！

老师对我印象深刻，我很开心。从此以后，同学中没有人敢对我无礼，因为我会说：“有本事你跟我掰腕子。”

**扳手腕作文三百字左右14**

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。

**扳手腕作文三百字左右15**

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。

**扳手腕作文三百字左右16**

今天，谭老师举行了一场掰手腕比赛，老师的话音刚落，掰手腕高手们就跃跃欲试，准备在这场比赛中大显身手。

老师安排我和王璟琛进行第一场比赛。我大步流星地走到一张空桌子旁，做着热身运动，为比赛做准备。我的对手呢，神气十足地走到桌子旁，自认为冠军非他莫属。我们坐在椅子上，用手紧紧地握住对方的另一只手，我充满敌意地看了对方一眼，他也狠狠地瞪了我一眼。“三、二、一！开始！”老师一声令下，我们便掰了起来。只见他满脸通红，好像把所有的力气都用在了手上，可就是掰不倒我，我也使足了力气掰，也掰不倒他。时间一分一秒地流逝着，我和他就这样对峙着，过了一会儿，我一声怒吼，使劲向左一掰，把对方掰倒了。他像一头斗败了的公鸡，耷拉着脑袋，就这样，我顺利地进入第二局。

第二局，是我和王启隆对战。比赛开始了，我趁他不注意，用力一掰，就把他的手腕掰倒了。这时候的我，像一个打了胜仗的将军；而他呢，垂头丧气的.。就这样比赛结束了，我轻而易举地夺得了冠军。

这真是一场激烈而又精彩的掰手腕比赛呀！我非常喜欢这场比赛！

**扳手腕作文三百字左右17**

你看他们正在掰手腕呢！

第一场是洪敬阳对战方柏伦，一眨眼工夫，洪敬阳不费吹灰之力就把方柏伦扳倒了。方柏伦说自己感觉被刀刺了一样，而洪敬阳却觉得非常轻松。第二场是郑熙对战朱泽毅，赛前，朱泽毅显得有点紧张，而郑熙正在揣摩一个计策。比赛开始了，郑熙就用鹰爪般的手以“迅雷不及掩耳之势”就把朱泽毅扳倒了。大家都欢呼着，只有我在思考：掰手腕一定是有技巧的，洪敬阳胜出是用大黑牛般的力气把对方碾轧下去，而郑熙胜出是用老鹰般的手迅速压下去。

总结经验后，我跃跃欲试，终于轮到我了，我的对手是赵俊瀚。赵俊瀚看起来细胳膊细腿的，而我的胳膊要粗壮些，因此我的心里多了一份胜算。比赛一开始了，赵俊瀚龇牙咧嘴好像用了浑身力气，我也拼命地使劲。过了几秒，他终于击败了我。“呜呜”，我输了。我明白了：最瘦的人不是力气最小的，不能小看瘦的人。

这是一场智慧和力气的较量，我得好好锻炼身体，期待下次掰手腕时的爆发。

**扳手腕作文三百字左右18**

我们玩过的游戏有很多，可大家是不是很少玩或没有玩过掰手腕呢？今天我就来说一说我们班掰手腕吧！

今天最后一节课，老师刚把掰手腕儿几个字写到黑板上，大家就七嘴八舌地说了起来。于是，老师开始选人了，大家都把手举到天花板上了，最后，老师选了安禹名和吴鑫辉，我想：一定是吴鑫辉胜。所以我没有去看、果然吴鑫辉毫不费力就胜了安禹名。

老师让吴鑫辉留下，又找了于昊正。我想：这下有意思了。我跑到赛场，可人满了。我找了一个地方看。他们开始了比赛，尽管他们已用了自己最大的力气，可还掰不过对方，此时，他们在用自己的眼睛狠狠地瞪着对方，仿佛在说“等着吧，无论如何我也要胜了你。”两分钟过去了，他们的手腕还没动，不过同学们的加油声一声比一声响、一声比一声亮。他们的脖子上都有了汗珠，终于，于昊正胜利了！他的好多粉丝都开始欢呼、第二场，于昊正依然占上分，又赢了。看着他的汗珠大粒地往下掉，可以知道他花费了许多力气才胜利的。

这个游戏不仅让我们知道他们几个谁最强，还让我们度过了一个欢乐的下午。

**扳手腕作文三百字左右19**

今天老师叫我们玩扳手腕。我们选出了六名选手，他们分别是任家燚、杨子鉴、朱少藩、杨佳岐、宋明鲁和马贤聪，老师将他们分成两组。

第一轮是淘汰赛。侯佳琪和宋明鲁轻而易举的就赢了任家燚和杨子鉴。最后马贤聪和朱少藩扳手腕儿。首先，他们各自赢了一局，在最后一局他们比赛的时候用了很长时间，但是最后马贤聪还是赢了比赛。

决赛开始啦，侯佳岐跟宋明鲁扳手腕，侯佳岐就像上半场一样，很快就把宋明鲁的手腕儿，摁到了桌子上，赢得了比赛。接下来，马贤聪和宋明鲁扳了好久好久。我们都大声喊：“马贤聪加油！”但是最后宋明鲁一使劲儿，就把马贤聪的手也摁到了桌子上，赢得了比赛。老师随后宣布了成绩，排名第一的是侯佳岐，宋明鲁第二名，马贤聪第三名。听到成绩，我很为马贤聪高兴。

**扳手腕作文三百字左右20**

下课时，我和两个同学扳手腕，他们全输给了我。这时，老师走进了教室，我跑过去说：“老师，您也来试试吧？”“好！”老师爽快的答应了。

听了这句不假思索的话，我的心还真有点儿不安。老师好像看出了我的心事，试探的问：“怎么，不敢了？”周围的同学都为我打气：“不要怕，上！”“你可是我们班的扳手腕最厉害的，要争气呀！”

不一会儿，我们就进入了激烈的比赛中，只听老师说：“哟，你的力气不小嘛，坚持的时间可不短呀！”这时，同学越围越多，他们一个劲儿的为我加油。我憋足了劲儿，脸涨的通红，使劲扳。我觉得越来越费劲了，快支持不住了。忽然，我灵机一动，嘴里发出“嗯”的声音，对老师说：“我要上厕所……”没等我说完，老师便哈哈大笑起来。我乘机把她的手腕压倒了。

哈哈，老师在笑，我在笑，同学们也在笑。

**扳手腕作文三百字左右21**

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……

**扳手腕作文三百字左右22**

今天上午，李老师一说要玩扳手腕的游戏。同学们有的很惊讶，有的啊了一声，还有的像泄了气的皮球。

李老师先让我和金思渊扳手腕。我们俩个像运动员一样走上讲台，坐在椅子上开始扳手腕。

第一局开始，我笑容满面的盯着金思渊，我们都用尽了全身的力气。我们的啦啦队还没来得及喊“加油”，我就把金思渊扳在了桌子上，我赢了，我很高兴。

第二局开始，金思渊死死的盯着我，紧紧的闭着嘴巴，我仍然一副轻松的样子。我先故意让金思渊占上风，在金思渊耗了一半力气的时候，我突然猛的一下又把金思渊扳在了桌子上，我的啦啦队很高兴 。

最精彩的第三局开始了，我们俩个都进入了决斗的状态。我们俩个你不让我，我不让他，大家都在为金思渊“加油”，我手上的筋都冒了出来，我们僵持了一会儿，最后，我还是把他扳赢了，我的啦啦 队很高兴，我也很高兴。

这个游戏真好玩!我希望下次老师还让玩扳手腕，而且叫我!

**扳手腕作文三百字左右23**

今天，老师想看看谁是大力士，就开了个“小小掰手腕”的活动。

老师请了五位算强壮的男同学。随着老师一声令下，①号和②号就紧紧地抓住了对方的手，生怕输给了对方似的，随后，他们死死地盯着对方。一、二、三，②号同学一下子就赢了，只见他高兴地脸上像绽放着一朵美丽的桃花似的。而①号呢？他只好垂头丧气地回到了座位。然后，③号和④号也昂首挺胸地走了过去，他们的脸上也充满了自信。“一、二、三，开始！”老师一声令下。话音未落，随着“啪”地一声，③号同学顺雷不及掩耳之势胜了！“哇！”同学们不约而同地叫了起来，有的甚至还拍起了手，真令人拍案叫绝呀！接着，⑤号和⑥号也陆续走上了讲台。开始！他俩紧紧握住了对方的手往下压，两只眼睛也死死地盯着对方，发射出“杀人”的目光。一秒，二秒······两个人的脸早已红得像个大苹果了，一颗颗晶莹的汗珠顺着脸颊往下淌。结果，两人打了个平手。

看来，掰手腕也不容易呀！光费力气，也许不会胜，只有用智慧，才能轻而易举地打败别人啊！

**扳手腕作文三百字左右24**

“加油，加油……”咦！这是哪里传来的声音？原来是成章作文班举行一次有趣的掰手腕比赛。

首先是我对战雷文博，结果我因为力气大赢得了比赛。接下来的是熊轶对战郑朱砚。两位都是实力派选手，个个虎背熊腰，肌肉发达。比赛开始啦，两位选手都使出全身的力气，毫不示弱，双方不分上下。你看熊轶，他把吃奶的劲都使出来，青筋暴出，满头大汗，整张脸通红。而郑朱砚，眼睛瞪得很大，咬牙切齿地似乎要把对手给吃下去。

比赛进入白热化阶段，突然郑朱砚的手用力按了下去，眼看熊轶的手就要被压下去了，但熊轶仍然咬牙切齿地坚持着。啊，你看，熊轶的手背，离桌子越来越近啦，三厘米、两厘米、一厘米，我们都以为熊一要输了。突然，只见熊轶猛地将手往上一翻，郑朱砚措不及防，输了比赛。原来熊轶耍了个心计，趁对方放松警惕，突然一个回马枪，赢得了比赛。

掰手腕，不仅要比力气大，而且，要比的是方法，哪怕对方力气比自己大，都有可能输。这就是扳手腕的技巧，你们一定要记住哦！

**扳手腕作文三百字左右25**

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。

**扳手腕作文三百字左右26**

今天下午，我来到了作文培训班上课。一上课，杨老师就说让我们举行一次扳手腕儿的游戏比赛，大家听了高兴的手舞足蹈，有的同学都已经在摩拳擦掌。

首先，杨老师给我们讲了游戏规则：一胳膊不能挨桌面，二不能借助别的力气。

大家做好准备，只听老师一声令下，我们就开始比赛了。第一轮我的对手是蒲姝妤，我俩紧紧握住对方的小手，我好像没用多大的力气就战胜了她。

到了第二轮，我的对手竟然是个男生，我心里七上八下的，心里一点儿底都没有。这时，只听老师一声令下，决赛开始了。这一次我使出了吃奶的劲儿，紧紧握着对方的手，使劲往下压，一下子我就把我的对手扳赢了。大家都为我鼓掌。

他不服气，又来了一轮，这一轮儿，我一下子就把他扳倒了，我高兴的跳了起来，可他却气急了，我们班的一个女生笑个不停。我心里美滋滋的，虽然我赢了，我也要再接再厉，千万不能骄傲哟，这次的扳手腕游戏真是太好玩了!

**扳手腕作文三百字左右27**

今天，我们举行了一场游戏比赛，名字叫掰手腕。

比赛开始之前，我观察了一下我的对手。我的对手是岳静萱，实力相当的强。我想出了一个计策，一开始，我要哈哈大笑，她就会用力掰，当她掰到一半儿时，我收住气，用力一掰，我就赢了。我期待着我会赢。

实际情况并不是这样的。我按照我的计策一模一样地进行。她好像识破了我的策略，我们俩僵持着，她微微一笑，我就知道她不怀好意。我刚想反抗，“啪”的一下，我的手臂就乖乖地躺在了桌子上。

结果我输了。我知道我不管实施什么计策都赢不了她。因为我本就输在了力量上，所以我输也输的心甘情愿。

通过这次的掰手腕大赛，我明白了一个道理：人的力量是无限的，虽然弱但不一定输，虽然强但不一定赢。赢，要赢得光明正大；输，要输得彻彻底底、心服口服。也通过这件事情，我以后要多多锻炼，炼出一个结实的身体，当我炼好以后我要再跟岳静萱比一场，我就不相信，我炼成了一个结实的身体还能输给她。加油，只要不放弃就还有赢的希望。

**扳手腕作文三百字左右28**

今天，我们班要在教室里举行一场大力士掰手腕比赛，同学们个个摩拳擦掌，跃跃欲试。

老师笑眯眯地说：“我提议先让王良瑞和姬广宣两位大力士先来，让大家先开开眼，好不好？”“好！”同学们异口同声道。只见他们憋足了劲儿，精神抖擞地走上台，虽没有语言挑衅，但从锐利的眼神中一切却不言而喻。他们捋捋袖子，把胳膊放在讲台上，手有力地握了握，向对方示威，接着互相抓住了对方的手。

随着老师的一声令下，王良瑞和姬广宣握在一起的手微微颤抖，开始较劲了。一时间谁也压不倒谁。“加油，王良瑞!”“姬广宣，必胜！”同学们一起助威呐喊，喊声震耳欲聋，连我都想上去帮他们一把。再一看，他们都咬紧牙关，使出了吸奶的劲儿。脸由粉红变成深红，有变成了紫红。他俩的手一会儿往王良瑞这边歪，一会儿又往姬广宣那边歪。忽然王良瑞瞪起眼睛，大喊一声，猛地一使劲，一下子把姬广宣的手压了下去。同学们欢呼着，跳跃着，为能见到如此精彩的比赛而激动。姬广宣虽然输了，但他脸上还是挂着毫不气馁的笑容。

大家都在比赛，教室里沸腾起来，男生掰手腕，女生在一旁加油鼓励。就算有人输也不气馁，因为毕竟友谊第一，比赛第二嘛！

掰手腕比赛真有趣!

**扳手腕作文三百字左右29**

扳手腕可不光是个力气活，还是个技术活。正因如此，在我们班上，几乎没有一个女生扳手腕能比得过男生的，我当然也一样。但是这样也好，我们女生也就可以经常欣赏到男生之间的扳手腕的较量。

前几天，班上又有两位男同学开始扳手腕的较量了，受益的自然是我们女生啦，好处虽没有，但毕竟可以养眼嘛。于是我们女生很快分成两队，一边一队，自动当起了拉拉队，两方选手很快入场，看他们脸上那表情，正是在蓄力呢，看样子待会儿的比赛一定会十分精彩！

比赛正式开始，两方选手在椅子上就坐，刚刚坐下，立刻就开始了激烈的战斗。红方选手紧紧握住对方的手，憋足了劲，让对方动弹不得，可蓝方也不甘示弱，把脸憋得紫紫的，鼻梁、额头都溢出了细密的汗珠。很快他们的脸越憋越紫，但他们还是不肯松手，都想坚持到最后，场面就这样僵持了三分多钟，终于红方选手趁蓝方选手不注意的时候，猛地一下把蓝方选手的手给撂倒了。这场僵持了半天的比赛也终于结束了。红方选手凭借自己惊人的毅力和了不起的手腕，赢得了这场比赛的冠军。

看完这场比赛，我更加相信自己总结出来的扳手腕的技巧——扳手腕可不光是个力气活，还是个技术活。我还要加上一点，还要有持之以恒的信念！

**扳手腕作文三百字左右30**

今天下午，李老师提议让我们玩扳手腕，听到“扳手腕”这个词，大家立刻议论纷纷。有的人坐在座位上说我的力气小，根本扳不过人家，有的人说我的力气可大了，谁都扳不过我。

李老师先叫了刘家旭，教室里的同学喊：“我我我”。最后，李老师把这个名额给了我，我们像运动员一样大步走上讲台，我深吸了一口气。

第一局开始了，我东张西望，根本没把他放在眼里。刘家旭不慌不忙的，李老师说开始，大家都瞪大眼睛看谁输谁赢，不敢喘一口气，我太轻敌了，结果他不费吹灰之力就把我绊倒了。我伤心极了，暗暗下定决心，下一局一定赢。

第二局，我再也不敢轻敌了，我死死地盯着他，我用尽了全身的力气，但这次我还是扳不过他，我又输了。

第三局最精彩。李老师一喊开始，他用了力气占了上风，眼看我就要输了，我豆大的汗都冒了出来，我用尽了力气，一点点的扳回来，我们俩谁也不让谁，双方僵持了很久，李老师也急了，大声喊：“曹旭楠加油！曹旭楠加油！”听到老师的喊声，我好像真的有了力气，最后用了九牛二虎之力，终于把对手扳倒了。我松了一口气，高兴得不得了，我的拉拉队欢呼起来，李老师也高兴地鼓起掌来。

扳手腕比赛真好玩呀！

**扳手腕作文三百字左右31**

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。

**扳手腕作文三百字左右32**

就在放假前班里兴起了一阵掰手腕”风波。

具体是怎么兴起”的，我不清楚但一次下课后去找同学聊天时就已经开始了。一位女同学拦着“路人”一起掰手腕，无成不胜。正在她得意时，又一位女同学走过来，第一局，这赢了她。她不服，于是又有了第二局、第三局，结果都败下阵来。哈哈，“打脸”来得正快。正所谓“‘正义’会迟到，却从不会缺序”啊！

后来，儿乎我每一次来，都有三四个女同学在一起掰手腕，也有像我这样吃瓜”的。

后来，男生也开始了“掰手腕”风夹。应该是从中间四排后面“兴起”的吧？开始也只是男生和男生排，女生和女生拜。后来，女生中有一“强手”与男生们掰了起来，没想到她竟大获全胜。正在准备下一场时，老师进来了。

说：“不能跟女生掰手腕…”男同学说：“老师，我们都掰不过她”老师接着说：“赢了不光彩，输了……”哈哈，真象了，达就像龟兔赛跑（这个比喻好像不太恰当），免赢了——应该——（mmm……；乌愿输了——正常，赢了——高手。害，男生果然是“男”生，太难了！

直到放假了，这“拜手搅风波”没有要停下来的意思。看来，“掰手腕”很受大家的欢迎啊！

**扳手腕作文三百字左右33**

上课的时候，老师对我们说：“我们来做个有趣的游戏吧！”“好呀！”我们口头答应着，心中却很纳闷，周老师会给我们玩什么呢？

答案居然是“扳手腕”。这可是个力气活，李思扬手举得最漂亮，老师选了他，老师问他：“你要选谁做你的对手？”李思扬回答道：“朱富民。”老师问他：“为什么？”李思扬说：“因为他看起来比较结实”我们全班同学哄堂大笑，连周老师也笑了。周老师搬来课桌，比赛开始了，我们以为会是一场激斗，结果朱富民几秒钟就被ko了，李思扬换了一个对手——钱希伦，在男生界中他是比较胖的，李思扬打得赢吗？我们不禁猜测起来，是钱希伦赢还是李思扬赢呢？我们猜不到。比赛开始了，一开始他们不分上下，旗鼓相当，后来李思扬险胜。

我们自己开始比起了扳手腕，我的对手是周文聪，不一会儿他就被我打败了。

扳手腕真有趣。

**扳手腕作文三百字左右34**

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！

**扳手腕作文三百字左右35**

今天在作文课上，我们玩了一个游戏——掰手腕。

一听到“掰手腕”这三个字，同学们惊讶得眼睛都要掉到地上了，作文课怎么还扳手腕呢！我心中暗暗叫苦：“哎，我最不擅长的游戏就是扳手腕了！”别看我长得这样壮，其实我手上没有一丝力量。但我转念一想，“万一对方比我还弱，我不就“逆袭”了吗？”

我怀着既激动又紧张的心情上场了，看着对面小许那又大又胖的手，我突然觉得自己必输无疑了！随着“裁判”的一声令下，我耳边不断地响着加油声，眼角边不停地有人把手举起，握成拳头在空中舞动着，脚边传来“咚咚”地跺地声，各种声音此起彼伏，别提多热闹了！

就在我和小许的手抓在一起的一瞬间，我的心都要跳出来了！我能感觉到她的手在不断地用力，她的眼睛死死地盯着我们握在一起的手，看那架势好像一只怒吼的狮子，要把我一口吞掉。见此情景，我也不甘示弱，几乎使出了吃奶的力气。时间一分一秒地过去了，我们双方都用尽了力气，使劲地往反方向用力。终于，“啪”的一声，比赛结束了……

壮如小牛的我竟然输给了一个女生，呜呜呜……

**扳手腕作文三百字左右36**

今天，老师给我们班分成4个小组比赛掰手腕，然后从这6个当中各选1-2人进入决赛。

掰手腕开始了，于是我就VS周彬煌，一开始我就用尽全身的力量，想一下子拜倒他。可他虽然瘦瘦的，但力气却不小，眼看就要输，我没有放弃，断续用力反搏。我咬紧牙关，只感觉一滴滴小汗珠从我脸上流下来，我把他掰到死角，可他好像一点也不在意，我突然感到一股强大的力量。“啪”我输了。心想：我怎么会输呢？以前在班上我也是前几名啊，今天却败在他的手中，真是让人惭愧不已啊！（全段的心理活动，十分好，让读者身临其境）

到了总决赛了，进入总决赛的人一共有5个。首先张栩萌VS姜鹏程，我猜想姜鹏程赢定了，因为张栩萌只有70斤左右，而姜鹏程呢！120斤左右，只见，姜鹏程脸都红了，牙齿也紧紧咬住，想一下子掰倒对手，张栩萌也好像用尽全力两人的手都在不停颤动，台下叫声此起彼伏“加油——加油——加油！”最终打了个平手。

这真是一次有趣的掰手腕！

评语：激动人心的比赛！真实的心理！都是文章成功之所在！

**扳手腕作文三百字左右37**

“听我的，他会赢！”“不，他会赢！”班里闹成一团，原来是在挑扳手腕的参赛选手啊！这时，老师站出来说：“同学们，安静！现在由王梓旭和花炀进行男子扳手腕。同学们一阵欢呼。

比赛开始了！啦啦队在下面拼命叫喊，有些都恨不得要爬到桌子上，只见王梓旭恶狠狠地盯着花炀，仿佛在说：“我一定会把你打败的。”双方握紧了手，老师一声令下，便开始了，他们的脸都涨红了，花炀也使出了吃奶的劲儿，但不用5秒钟，花炀便倒在了王梓旭的脚下。

接下来是女子扳手腕，是我对戴煜涵。我想：你一定是我的手下败将的。

开始了，我握紧了“敌方”的手，她先占了优势，离胜利只差35度了！但我也不甘示弱，赶紧守住我的“35度城池，”再向她的领土进行攻击，“快了快了，”一位同学说，全场沸腾了。在离胜利只差15度的时候僵持住了，怎么扳也扳不下，最后我大获全胜，我高兴极了！

这次活动告诉我们，做什么事情都要坚持不懈，千万不能放弃！

**扳手腕作文三百字左右38**

下课了，我和十几个同学玩板手腕，他们一个个都输给了我，同学们都称我为大力士。

我自言自语地说：“同学们都输给了我真没意思！玩了一会儿我想到了一位高手，就是我们的班主任，赵老师。

到了办公室，我的两条腿直发抖，我进去对老师说：”老师我们来场扳手腕的比赛 怎么样？“老师说：”为什么呢？“我把事情的经过告诉了老师，老师听了说：”好“。

我叫来了全班同学来看，我和老师的比赛。比赛开始了，同学们用兴奋的眼神看着我，我用力的扳，老师很容易地就快要把我的手腕扳倒了。

突然，我想出了一个好办法，我就对老师说：”老师我要“便便”这时候全班同学哈哈大笑，老师也笑了。

赵老师不注意的时候，我就把老师手腕扳倒了。我赢了，我很开心。晚上，我梦见了，今天我和老师扳手腕的事，我很开心呢！

**扳手腕作文三百字左右39**

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。

**扳手腕作文三百字左右40**

今天，周老师给我们上了一堂有趣的活动课，那就是掰手腕啦！

初赛的时候老师先说清楚了规则：两两PK，胜利的一方进入决赛。接着老师把大家平均分成两组，男女各一组。大家顿时议论纷纷了起来，有的同学觉得很轻松，不就是掰手腕嘛，对方一定比自己弱。但是还有的同学觉得很紧张，很害怕自己输掉了比赛。经过一轮比拼，终于到了大家都期待的决赛。

决赛的时候，老师说这次的规则是三局两胜，刚才获胜的队伍一个一个PK，选出最终的胜利者。上场的同学没忍住被同学们逗笑了，一下没了力气。其他同学激动了起来，想获得第一名的奖励“五颗星”。教室里瞬间热闹非凡，那些选手因为太用力，脸上都变得红彤彤的。只见他们咬紧牙关毫不放松，两个手紧紧地握在一起，似乎要推倒一头大象。他们还认为自己的对手就像一只狮子一样凶猛，下面的观众兴致高涨，有的喊加油有的却在喊漏油！

我们班最终的胜利者是杨同学，我们觉得这节课真是作文课和体育课的结合呀，我太开心啦！

**扳手腕作文三百字左右41**

“加油，加油……”嘿！这是从哪里来的？原来，张成作文课上举行了一场有趣的掰手腕比赛。

首先，我和雷比赛。结果因为实力大赢了比赛。接下来是熊逸对阵郑。两个人都是很强的球员，都有很强的肌肉。比赛开始了，双方球员都全力以赴，毫不示弱，双方势均力敌。你看熊逸，他用尽吃奶的力气，血脉喷张，大汗淋漓，整个脸都红了。睁大眼睛，咬住牙，似乎要吃掉对手。

比赛进入白热化阶段，郑的手被使劲往下压，熊逸的手也快要被压下去了，但熊逸还是咬牙坚持着。啊，你看，熊逸的手背离桌子越来越近了，三厘米，两厘米，一厘米。我们都以为熊逸要输了。突然，我看到熊逸突然把手举了起来，郑猝不及防，输掉了比赛。原来熊逸耍了一个花招，利用了对手放松警惕。突然，他卷土重来，赢得了比赛。

掰手腕不仅比力量好，而且比方法好。即使对方比自己强，也有可能输。这是手腕摔跤的技巧，你一定要记住！

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！