# 描写扳手腕作文(通用42篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-05-21

*描写扳手腕作文1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...*

**描写扳手腕作文1**

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。

**描写扳手腕作文2**

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。

**描写扳手腕作文3**

我们一边吃着棒棒糖，一边向轩扬祝贺，欢声笑语充满了整个教室……

今天，张老师走进教室，对我们说：“今天我们来扳手腕比赛，比赛规则是：三人一组，每组的两个同学开始比赛，然后每组的获胜者再进行半决赛，最后进行决赛，获胜者奖棒棒糖两个。

我们都摩拳擦掌，跃跃欲试，最后每组的对阵分别是贺晨洁—张婷，沈诗意—贺巧尔，张瀚—轩扬，程志凯—陈宇豪。

比赛开始了，首先是我对阵轩扬，我们各自把手臂放到桌子上，再扣住大拇指的根部。随着老师的一声令下，我和轩扬四目相对，都充满了必胜的决心。但我们都不敢轻举妄动。轩扬首先发起进攻，趁我没防备，打了我一个措手不及。我最终以2：0败下阵来。最后三强产生了，每人奖棒棒糖一个。

轩扬一路过关斩将，杀入了总决赛，对手是实力强劲的程志凯。轩扬一股作气拿下了第二局。第二局最精彩，程志凯在轩扬的步步紧逼下已经奄奄一息了，但程志凯依然意志坚定，用力抵挡，想力挽狂澜，但最终还是无力回天。轩扬笑到了最后，获得了总冠军的称号，奖棒棒糖两个。老师为了鼓励大家，又每人发一个参与奖。同学们乐滋滋地吃起了棒棒糖，又同时为轩扬竖起了大拇指。活动在欢乐声中结束了。

这次活动让我们明白了：扳手腕不仅是一种臂力和手腕力的较量，更是一种恒心与毅力的较量。

**描写扳手腕作文4**

我们学校举行了第三届体育文化节。我们班正在激烈地掰手腕——选拔河队员。

最有意思的是郭江、吴津宁的比赛。

郭江比赛时胳膊肘本应该放在桌子上，可他一会儿抬一会儿抬，胳膊像一只不听话的小老鼠上窜下跳。郭江的一举一动把大家惹得捧腹大笑。

吴津宁和武彤的比赛更是精彩。别看武彤个子矮点，可对付高大的吴津宁可是小菜一碟。

又一次竞争开始了。一开始武彤把吴津宁瓣得动弹不得。吴津宁脸绷得紧紧的，脸比太阳还还红。

这次掰手腕太有意思了，以后老师还举行这种活动那就太好了。

**描写扳手腕作文5**

星期五下午，同学们经过期中考试和一星期的学习后，都有些注意力不集中或力不从心了，老师见此情景，当即决定开展一个放松比赛——扳手腕。当同学们听到这个比赛之后兴奋的不得了。我也是如此，我是和周衡儿扳手腕。

老师简单地介绍了一下比赛规则：三局两胜，不可提前开始扳。瞬间，教室里就充满了火药味。同座位的两位同学四目相对，剑拔弩张。面对自己的对手，一些人紧张得冷汗直流，一些人却从容自若地坐着。随着老师的一声令下，比赛开始了。

我面对着比我瘦弱很多的周衡儿，稍用力就扳到了45度，于是我很轻松，就赢得了第一场比赛。有些人还没有结束，他们一个个脸涨的通红，使劲了力气。感觉桌子都被他们震动了。老师看大部分同学都已经决出了胜负，就让同学们停止了第一场准备下一场。这次我用了比较弱的左手来和周衡儿比，我没想到就算这样我还是赢了她。再看看其他同学，有的就算是手离桌子，只有1厘米都没有放弃，这一局决定着胜负。有的人互不相让手上青筋爆起。目光中都放出了雷电。就算如此，还依然僵持着。要不是老师喊停了。我还觉得这两个人绝对能撑到放学。真是难得的坚持到底啊！

这场激烈而有趣的扳手腕比赛结束了，同学们彻底得到了放松，大家兴高采烈，精神十足的投入到下一节的学习中，这样的活动真有意义啊！

**描写扳手腕作文6**

今天，我一走进教室，就看到覃老师洋洋自得地对我们说：“大家知道吗？我是宇宙无敌大力士。”同学们一下子乐了。覃老师撸起袖子，拍了一下桌子，说：“谁敢跟我比扳手腕？”大家觉得覃老师的力气肯定比我们大，如果跟她比的话一定赢不了，所以只有一名同学举手，他就是小李子。只见小李子自告奋勇，想杀杀覃老师的锐气。同学们群情高亢，围在一起，当起了吃瓜群众。大家围成一圈，都说小李子一定赢不了覃老师。比赛要开始了，只见覃老师不慌不忙地伸出了手臂，显得一点不害怕。而小李子却很紧张，他微微涨红了脸。果然，覃老师轻轻松松秒杀了小李子，她很得意。只见她狡黠地说：“我只会欺负老弱病残。”同学们听了都哈哈大笑。

终于，到同学之间自相残杀的时候了。我瞄了一眼我的对手小刘。心想：哼！就你细胳膊细腿儿的，一定赢不了我。覃老师数：“3、2、1，开始！”她一声令下，所有人屏住呼吸。一瞬间，教室里陷入了沉寂，我和小刘卯足了劲扳手腕。没想到，我一不留神，小刘居然用暗劲。我想秒杀她，顿时，她使足了力气，抓住我的手，猛地往桌上撞。“叭”的一声，她赢了。

其实，扳手腕不光是力气活，更多的是智力大比拼。我教大家一招，这招本人比较推荐，成功率较高。开始比赛时，如果觉得赢不了对方，就马上靠近他的手，这样会造成对方的手软弱无力。关键一点，在反击的时候，要迅速把对方的手掰下去，这样，对方会因为来不及反击而丧失斗志，你就赢了。

另外，还有一招，经本人n次试验，挺管用的。当比赛开始的时候，先不要急于攻击对方，让对方先用尽，这样可以耗尽对方的力气。等到对方差不多耗尽力气后再反击。“啪”，赢了！

看完这场比赛，我更加相信自己总结出来的扳手腕技巧——扳手腕不只是个力气活，还是个技术活，更要有持之以恒的信念！

**描写扳手腕作文7**

同学们，你们玩过扳手腕吗？今天，我们来看看他们是怎么扳的吧。

看，他们满脸通红，青筋、骨头都露出来了，可谁也不愿输给对方，都咬牙切齿的，空中的手还抖个不停，我看着看着，不仅也想和别人扳手腕了。

我找了一个男同学，开始了扳手腕。我们都擦了擦拳头，只见一群同学围了过来，等待着我们的比赛，看看到底是谁赢。我把大拇指放在他虎口上，吸了一口气，等我们做好准备后，不知谁喊了一声“三、二、一，Go！”我便使出了全身的力气和他比，他也不例外，也使出了全身的力气，我们不分上下，手仍在中间停留着，像是不愿意动。大家在周围拼命地喊“加油！加油！”到了最后，我感觉他力气要没了，便抓紧时机，只听“扑通”一声，“我赢啦！”我高兴的说。可他还不服气，要再比一局。

很快开始了第二局比赛，我感觉全身充满自信，后面，他的手有些倾斜了，我便有点得意忘形了，他看着我这样高兴，就轻而易举的把我的手按倒在了桌上，我输了。抽回手吋，还可以感觉到手开始发麻了，不过也很开心。

通过了这一次扳手腕，我明白了，赢了不能得意忘形，还要坚持，最后才会是胜利者。

**描写扳手腕作文8**

加油加油！一阵热闹的呐喊声从教室传出。哈哈，原来金笔课堂马上要开始进行扳手腕比赛了。

首先，是小许和小刘对决，可就在我们眼睛一睁一闭的功夫里，比赛竟然结束了，真是秒杀啊，也对，都是因为他俩身材差距太大了，强壮的小许肯定胜利啊。

接着是第二场比赛，本来是小王和小李，但是小李上去试了一下小王的手劲儿，立马就放弃了，灰溜溜地跑下来。这时我们的勇者小严救了场，上台和小王比试。老师一声令下，双方都在使劲儿，我看小严已经面红耳赤了，而小王还和平常似的，自信满满。我们在底下为小严加油鼓劲，可最后小王一个用力把坚持不住的小严扳倒了。

最后到了第三场，我们用击鼓传笔的方式决定谁上台，教室一下子沸腾了，结果第一组的花传到了小杨手里，第二组的花落在了小赵那儿。选手竟是一男一女，我们大家都吃惊极了，感觉男生肯定赢啊，作为女生的我们，都不大愿意让小赵上台，可没想到小赵却勇敢地接受安排，并且信誓旦旦。老师的口号下去后，他们握在一起的手纷纷用力，令我们惊奇的是：两位的比拼竟然不分上下，我们的女生代表小赵过了一会儿还处在上风，而对方的小杨一脸吃力的样子，眼看就要没劲儿了。只听“啪”的一声，小杨输了。这个结果真是太意外了，看来人不可貌相啊！

真是一场激烈的扳手腕比赛。

**描写扳手腕作文9**

“你会掰手腕吗？”“什么？掰手腕？今天我在作文班上还掰了手腕。”

今天，我来到作文班，看见电视上几个大字，“掰手腕大赛”，难不成今天要掰手腕？上课了，老师说：“今天我们要决出谁是这里的大力士。”听到这里，同学们有的高兴地欢呼起来，有的紧张地搓了搓手，好像很紧张一样。

赛前，老师讲了比赛规则，就开始了，同学们做了热身活动，有的搓了搓手，有的甩了甩手。首先是初赛，和同桌比，我的同桌是陈鹏飞，我忐忑不安地想：完了，我看他在学校力气就非常大，我一定是他的手下败将。我伸出右手，紧紧握住他的手，咬紧牙关，我用尽了九牛二虎之力，但还是输了。

到了决赛，双方都紧握对方的手，皱起了眉头，咬紧牙关，只听老师喊了一声：“开始。”加油的声音一下子传开了，他们俩的实力不相上下，一会往男生那边倾斜，一会又往女生那边倾斜，他们的双手都在发抖，一会儿又成了平局，像被固定住了一样，老师说了一声：“停！”他们俩停下来休息，当要再次开始时，他们都把外衣脱了，我想：不会又是一场平局吧？结果，女生竟然赢了，太出乎我的意料了！

看来女生当中也有大力士呀！真是人不可貌相。

**描写扳手腕作文10**

“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！

**描写扳手腕作文11**

“加油，加油，你一定要坚持住！”咦，我们在干什么呢？想知道吗？那就往下看吧！

今天孙老师给我们上了一节非常有趣的作文课，名字叫名字叫“掰手腕”。孙老师刚说出来，班级里立刻炸开了锅，姚沐阳说：“啊，班级这么多重量级人物，我一定输了。”老师说：“姚沐阳，你还没比，信心上就输给别人了。”我想，没关系，重在参与，输赢不重要。

没有规矩，不成方圆。要求参赛双方分别坐在桌子两侧，双手相握，肘部紧贴桌面，前臂与桌面呈九十度，比赛开始后各自将对方的手臂往桌面压，但另一只手不可以帮忙，人也不可以站起来，先将对方手臂压到桌面的一方获胜。

第一轮是我PK刘生源。比赛还没开始，杨理说：“韩营你别比了，刘生源是练跆拳道的，你肯定输。”孙老师说：“比赛开始前，一切都是未知数，谁输谁赢还不一定呢！”孙老师的话给了我十足的信心。

比赛开始了，我想：掰手腕比赛的视频，我以前看过许多。对掰手腕的一些小招式还是略知一二的。我先用出十分之一的力和他耗着，就这样耗了二十几秒。我猜他肯定会在我掉以轻心的时候用力。果然，他手猛地一掰，但我早有准备，也跟着一用力，又回到了原来的姿势了。就在他掉以轻心的时候，我猛一发力，将他按倒在桌子上，我赢了。

下一轮是董睿晨PK周祺浩。只见董睿晨一上场全班就沸腾了，有人说：“一定是董睿晨赢。”有人说：“不一定。”孙老师一声令下，董睿晨虎视眈眈地看着周祺浩，可命运之神就像站在周祺浩这边似的。不到二十秒，董睿晨便输了。

小游戏大道理：有时候智慧才是取胜的关键。

**描写扳手腕作文12**

今天下午，我们五（一）班举行了一次别具一格的跨年活动----扳手腕。

同学们纷纷活动手腕，做一些准备活动，紧接着胡老师宣布了比赛规则。

第一场比赛开始了，最先出场的是我和同样是重量级的李先锋PK，我们同时伸出手腕，用胳膊肘抵住桌面，两人的手轻轻握在一起，做好了战斗准备，“开始”胡老师话音刚落，我和李先锋几乎同时用力，使劲的板起来。“加油、加油！”周围的同学使劲的呐喊着，我咬紧牙关，憋住呼吸，几乎用尽全身的力气，努力把李先锋往下扳，李先锋也是紧闭双眼，皱着眉头，满脸通红的扛着，丝毫也不退让……就这样我们僵持了一会儿，这时我感到手腕有些发软，同时也感到李先锋那只有力的右手正在加力的向我压过来，我顿时感到脑子发涨，就在这危急关头，我一个发力，几乎用尽了所有的力量，想再次压住他，可能是过于心急气躁，就是怎么也压不住他，很快，我就“溃败”下来，诶！

第二场比赛接着就开始了，这回李先锋对阵的是我的好朋友郭语齐。我心里想:郭语齐一定要为我“报仇”啊！可是郭语齐上台后，俩人对比一下，李先峰看起来比郭语齐要壮许多，这让我不由得打了个寒战。“比赛开始了！”胡老师一声令下，李先峰和郭语齐就扳了起来，大家有的为李先峰大声加油，有的为郭语齐呐喊助威。忽然郭语齐猛地发力，把李先峰的手扳倒在了讲台上。“郭语齐胜利了！”有人在喊，教室里欢声雷动。李先峰看见自己输了并没有生气，只是笑着走下了讲台，他让我想起了一句话：“友谊第一，比赛第二。”

这次扳手腕比赛，不仅精彩而且让我受益匪浅，我已暗下决心下次一定战胜李先峰。

**描写扳手腕作文13**

瞧，是什么喊声那么猛烈？是什么令同学们惊心动魄？没错，掰手腕正在我们班热火朝天地进行着。那势极雄豪，大声如雷霆的喊声令同学们不能自抑地喜爱这场比赛。让我们一起去看看吧！

在选拔中，我自告奋勇，一脸自信，带着潇洒的风度上了台，随后8名同学都齐了。这时候，我们开始分组，但好景不长，刚才还自信满满的我，立马就绝望了——钟若兮，这名大将，有花木兰之猛，有张飞之势。我曾与她有多少次“交谈”，但都带着失败而告终。而这次我和她又奇迹般地在了一起，看来这场比赛是难以避免的，希望我能带着不可思议的成绩向所有人炫耀。

比赛开始了，我带着一颗忐忑不安的心坐在椅子上，抿紧嘴唇，将手放在桌子上。老师一声令下，比赛开始了，我用那猎鹰般的眼睛盯着她，右手暴露出几根青筋，头上渗出细细的汗珠，整个脸“肿胖”着。我一看对方分心，一卯足劲，准备反击，一只手在用力地往上掰，另一只手紧握拳头；双脚夹住桌子，想扭转乾坤，我使出吃奶的劲想把她一压制胜，但我无论怎么用力，都无济于事。可是，我不服气，我的双手颤抖着，双脚不停地踢地板，那一刻，我仿佛变成了炽火战神，内心好像都要喷泻而暴发出烈焰。

四周的观众目不转睛，屏息凝视，心中充满了无数问号？到底是谁赢呢？这时，比赛进行到白热化，我已经累得上气不接下气，像一头发泄的怒牛。钟若兮见我汗流浃背，一个眼疾手快以猛虎之势向我压来。终于，我输了，尽管只有短短的几秒钟，在我看来却有一个世纪那么长。

我虽然输了，但我输得心服口服，可我认为，胜利是属于所有不肯放弃、坚持不懈的人，所有人都是赢家。难忘的作文课，美好的掰手腕……

**描写扳手腕作文14**

“加油！加油！加油！”“哈哈哈哈！”六年级（6）班传来了惊天地泣鬼神的笑声。怎么回事？哦！原来这里正在举办掰手腕大赛啊！

孙以喆对战钱政宇。比赛开始，两人使出浑身解数一时斗得难解难分。只见钱政宇脸上、膀子上、手腕上、手背上处处都是暴起的青筋，好像大树生在地上的树根。背上汗如雨下。孙以喆好一点，只是汗流浃背，但是牙咬得咯吱吱地响，好像在发内功呢。他们的手一会儿一齐往左，一会儿又一齐向右，而我们的心也像系在这双手上，上上下下、左左右右，一刻也停不下来。最终，孙以喆到底胖一些，体重优越性在僵持的最后阶段终于展露，孙以喆在最后关键时刻掰回去了一点，孙以喆赢了。

严思源对战童周。只见两只手紧紧地握在一起，要不是相持的力量让两只手不停地颤抖，别人还真以为他俩是摆POSS呢！女生的腕力果然不是徒有虚名，在最后时刻，两只手还是偏向了严思源，于是，严思源最终获得胜利。

胜败乃兵家常事，更何况还是一场游戏呢？友谊第一，比赛第二。

**描写扳手腕作文15**

“这节课我们来掰手腕。”老师微笑地走进教室，慢条斯理地宣布。

“什么？”此言一出，全班像炸开了锅一样，与刚才懒洋洋的样子简直判若两人。这下同学们个个精神抖擞，睁大了眼睛看着老师，我也惊奇万分，怎么掰起手腕来了呢？如果要同桌两人掰，那我怎么办？我的同桌是周官祥，倘若与他较量胜负，我根本没有赢的机会呀！

果然老师又和蔼可亲地说“同桌互相掰手腕。”教室里又立刻沸腾起来了，不少同学都磨拳擦掌。想一展自己的身手，我却愁眉苦脸地趴在桌子上，心想“用什么招才能战胜周官祥呢？”

开始准备了，我与周官祥手心相对，胳膊肘抵着桌子，目光相撞，胳膊像一颗生长的茁壮地树，我虽然有些地气不足，但看上去也十分自信。他的表情也充满了坚定，甚至眉宇间流露出淡淡地轻视，微微仰起头，嘴巴向上翘，眼睛微眯，好像在说“想打败我，再去练一百年吧！”

随着老师的一声令下，比赛开始了，我一手紧握拳，一手抓着对方的手，使出了吃奶的劲，肌肉拧成一团，两方不相上下。

我因为过度用力，脸部开始扭曲，一只手仍然毫不松懈地紧握着拳，双脚使劲向前登！“啊”我大叫一声，好像要发泄出身上全部的力气，此时周官祥的脸色越来越凝重，歪着头，也是拼尽全力与我一争高下，这时他的身体使劲向前倾发力，略微占了上风。

我也不甘示弱，身体向后斜卸力，脸上越发狰狞，上牙和下牙错位得没有距离，然而他的脖子青筋暴起，脸红的和太阳都没有区别了。在他“啊”一声的同时又开始加劲了。

只听见“咚”的一声，手臂落下了，不是他而是我的手臂，唉！我输了

**描写扳手腕作文16**

我的生活中有许多悲惨的事，它们就像恶魔一样成为痛苦的回忆。最惨的还是那次扳手腕，提起那件事……唉！

那次我兴高采烈的走进教室。当老师在黑板上写下了“扳手腕”，我欢喜的心情瞬间化为虚无，心立刻跌到了谷底，扳手腕可一直都是我的弱项啊！比赛即将开始，老师说和同桌比，我看了看斯斯文文的张研，顿时感觉浑身充满了力量，我想她一定敌不过我的，可经过了比赛猜知道我错的是多么的离谱！

第一场比赛开始了，我和对手表情都很嚣张，在哪里摩拳擦掌。老师一声令下，我们用那“复仇之手”紧紧的握在了一起，相互不分上下。过了一会儿，张研的实力越来越强，我不禁满头大汗，使出了吃奶的力气都没有敌过他，一会儿我就败下阵来。唉！我垂头丧气，现在才知道了他真正的实力。我不由怒火中烧，连忙跟他吼了一声：‘不服，再来！“

第二场比赛开始了，这次我不能再像上一次那样狼狈不堪了！于是我死死的盯着对手，一定要用眼神杀死他啊！我的鼻子不时的冒气，随着老师说开始，我就死死的握住他的手，使劲的往他那扳呀扳……可他呢！看起来一点儿也没有用力，过了会，我又失败了。他在哪里哈哈大笑，我在那默不作声，他隐藏的可真是深啊！

这次的比赛，我虽然全输了，但我不会放弃。心里默默的对对手说：“哼！我再练个几年和你一决胜负”。

**描写扳手腕作文17**

星期五的上午，我们班举办了一场让人拍手叫好的比赛——掰手腕。

比赛前，王老师把“擂台”摆好，宣布了比赛规则：参赛选手统一用右手比赛。比赛过程中，身体不能触碰到桌子，不能抬肘。谁先把对方的手腕压到桌子上，谁获胜。王老师话音刚落，教室里就沸腾了，许多大力士摩拳擦掌、跃跃欲试。

比赛在同学们的期盼中拉开帷幕。首先出场的是窦弋博和王烁淇同学。只见，身材魁梧的窦弋博昂首挺胸、威风凛凛地走了上去，神气十足，自认为胜利非他莫属。身单力薄的王烁淇也自信满满，大吼一声，满脸充满杀气地走到“擂台”前。他俩握了握手，把胳膊放在了桌子上，摆开了大战的阵势。王老师一声令下：“预备，开始！”只见双方选手的大拇指紧紧扣在一起，眼睛死死盯住对手，拼命将对方的手腕往下压。大约30秒后，窦弋博的脸涨的通红，手腕上的青筋暴出，好像他要把王烁淇的手碎一样。这边的王烁淇也是咬紧牙关，眉头紧锁，仿佛使出了吃奶的劲儿，顽强抵抗。他们俩就这样处于胶着状态，一时难分上下，比赛暂时陷入僵局。这时，旁边拉拉队再也坐不住了，围了上来，有的扯着嗓子大喊：“加油！加油啊！”，“用力！用力呀！”；有的握着拳头恨不得上去帮一把。就这样大约僵持了1分钟，只听，王烁淇突然大吼一声，使出九牛二虎之力开始了突然反击。此时，王烁淇眼睛瞪的圆圆的、牙齿咬的咯咯直响，脖子上的青筋清晰可见。窦弋博喘着粗气，手开始发抖，头埋的更深，嘴也抿得越来越频繁，似乎在做最后的挣扎。说时迟那时快，王烁淇猛的一发力，“啪”的一声响，比赛结果出来了。王老师宣布“王烁淇获胜！”。同学们向王烁淇伸出了大拇指，送去了祝贺的掌声。

接着，其他同学纷纷开始了比赛……一轮轮的比赛都总是那么激动人心，意犹未尽。

从这次比赛中，我明白了：“做任何事情不能只有蛮力，还要有信念和毅力。”

**描写扳手腕作文18**

愉快的掰手腕开始了，我们兴奋地凑到了一起，我们先选出了两名力大无比的队员小方和小赵，两位膘肥体壮，势在必得！裁判注视着两方：“3，2，1开始。”

激烈的比赛开始了，我们只见小方开始发力，眼睛和眉毛凝成了一团，鼻子上方挤成了一个“川”字。牙齿使劲地咬着，好像牙齿都快破了。

对方小赵，手上的脉搏都清晰可见，小赵的脚都在用力，他把鼻子都耸起来了。他们俩都把全身的力气用在了左手上，那一缕缕暴起的青筋仿佛诉说着他们的不轻言放弃。

在这时，我的手也是如此，就像十根木头，我都可以弄断，我都在心里替他们暗暗发力。

突然小赵用力把小方的手以迅雷不及掩耳之势压了下去，天啊！小方也用力回了一点，可小赵就是不会善罢甘休，小赵的右手紧抓桌子，我仿佛看到桌子凹进了一块。这力用的好像和以前完全不一样，只是一个用力就把小方打败了。欢呼声响起，小赵胜利了。

这次掰手腕使我明白：人不能只看别人的表面，只有坚持和毅力才是王者。

**描写扳手腕作文19**

太阳像一朵大大的向日葵，美丽极了。白云有各种各样的形状，一会儿变成小白兔，一会儿变成大象，多姿多彩。教师里传出一片吵闹声，因为徐姥姥说这节课我们玩扳手腕的游戏。

教师里更加热闹了，有的下座位和同学玩游戏，有的在黑板上乱画。突然徐姥姥拍一下桌子说：“小朋友们，声音小一点。”我们的教室里一下变得鸦雀无声，徐姥姥温柔地说：“我要请两名同学上来扳手腕。”下面的同学都纷纷举手。

第一局老师请了田甜和格飞。格飞气势汹汹地走上来，甜田迈着鸭子步走了上来，脸上还笑嘻嘻的。当徐姥姥说开始的时候，格飞和田甜都变得严肃起来。扳手腕开始了，田甜使出全身力气，脸都变红了，格飞的手上突出无数条青筋像蚯蚓似的。

突然格飞的手发软，放松了一下，田甜趁这个好机会用力把格飞的手一扳，田甜赢了。可是格飞像没发生这件事一样，高兴得不得了，这时，田甜把手往上抬了一下，他们俩打成平局，相视一笑，欢呼着赢了，欢呼着打败了对手。

今天的这个扳手腕的活动让我懂得了一个道理那就是：友谊第一，比赛第二。

**描写扳手腕作文20**

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。”

**描写扳手腕作文21**

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！

**描写扳手腕作文22**

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。

**描写扳手腕作文23**

“加油！”“加油！”一声声助威声从教室里传出来。发生了什么事？我们一起去看一看。

课堂上，大卓老师说：“今天，我们来玩个小游戏吧——扳手腕。谁来？”我自告奋勇地上了吧。许多同学向我投来蔑视的眼光，他们议论纷纷：“一个女孩子参加？太自不量力了吧，不要一会儿输得掉眼泪”。也有一些女同学小声地说：“她可真勇敢！”

我和姚志顺一组，我俩坐在一起，我心中开始不平静了，心里七上八下的，十分紧张。我右手握着他的右手，只听老师一声令下“开始！”我便使了全身的劲。慢慢地慢慢地，姚志顺发力，我觉得自己快输了。不行啊，我用了洪荒之力，把手顶了回去。渐渐地，姚志顺开始没有力气了，我一发力，在电光火石间用泰山压顶之势把他给彻底打败了。许多人难以置信的瞪大了眼睛，就好像是做了一个梦。

第二个对手是个虎背熊腰的汉子。比赛开始了，虽然我使出了吃奶的劲，但对手的手腕纹丝不动。慢慢地慢慢地，我的力气开始衰竭，豆大的汗珠从我额头上落下，手开始发抖了，这样，对方轻易地就把我手腕压倒了。

虽然我败下阵来，但我却一点也不难过，因为我战胜了自己。一个游戏告诉了我，只要敢于挑战，敢于坚持，你就是赢家。

**描写扳手腕作文24**

今天，五年级八班教室里传来一阵阵的欢呼声，原来今天他们要干一件大事掰手腕。听到这个消息，有的同学特别的高兴，比如我；也有个别的同学不感兴趣，因为他们太文静了。不过这并不会影响到我们。

我的对手是千年，杨若瀚，在我看来，他是一位弱男子，我觉得我赢得机会挺大的。他平常跑步，赢不了我，在力气上也赢不了我，我只要使出二分之一的力气就能搞定他，取得胜利。

比赛快开始了，同学们纷纷摩拳擦掌，跃跃欲试。如果把我比作红日初升，那杨若瀚就是死气沉沉，一脸生无可恋。三！贾老师开始倒数，同学们都在二的时候开始微微发力了，正在这时，贾老师突然来了一句曹越，我们以为贾老师会停5秒，让我们吸口气，可贾老师马上接着说一，开始，这一切说起来慢，可也就不到1秒而已，我右手发力，与杨若瀚僵持了2、3秒，后来成功秒杀了他，死到临头的他还想反攻一下，可惜，实力不允许。

第二轮开始了，三、二、一我们开始了，贾老师又按照刚刚的套路，把我们玩猴一般又耍了一次，我还没说开始贾老师幽默地说道，好吧，我们又浪费了十分之一的内力，开始在贾老师的一声命令下，我们终于开始了，不过结局和上次一样，我赢了，这次我们僵持了5秒。杨若翰输了后不服气，再掰，哈哈，我还是赢了。

最后一轮开始了，贾老师没有套路我们三、二、一、开始，我们开始了掰手腕左右手是石头剪刀布决定的。没有悬念，还是我赢了，杨若瀚无奈的说：打又打不过，猜拳还猜不赢，这让我脸面何从啊。

贾老师还给他又起了一个称号，古代有三苏，现代有三输，我认为可以和他的千年0。5成为一个PC组合。今天的掰手腕活动真是很精彩。

**描写扳手腕作文25**

下课了，我和晁明刚比掰手腕。

我们俩都坐在个人座位上，我的心怦怦跳着，眼睛盯着，像利剑一样射远方，当裁判员说：“准备。我们俩的手紧紧握住。我心里想：他和我身体高谁能胜利呢？裁判员说：”开始。“我猛一下向左边压他的手腕快掰下了，忽然，我没尽了，晁明钢一用尽我就被压下去。第二局马上要开始，我心想：上局我掉以轻心这次不能掉以轻心。第二局开始了，我还没来不及使劲，又被压下去。

第三局又开始了，我心里想：看来只能改变战术了。裁判员说：”开始。“我先让他使劲往下掰，我趁他不注意，我一用劲，他就被压倒了，我太高兴了。

从掰手腕的这个过程，我知道了：不管做什么事都不能掉以轻心，要想超过他只能练！

**描写扳手腕作文26**

\_加油，加油\_，加油声不绝入耳，教室里热闹极了！我们又在举行掰手腕比赛。

我赶快跑过去，自告奋勇地说：“我来我来！”这回挑战的是小善，小善比我强壮多了。站在一旁小华拉住我：\_喂，你行吗？”我\_哼”了一声说：\_你别门缝看人——把人看扁了！”我单手握住对方，左手撑着桌子，身子向前倾、脚向后蹬，说实在的，我的心像十五个吊桶打水——七上八下，忐忑不安谁叫我一时冲动，要吵着参加比赛呢？不管了，比就比吧！“准备，开始”同学们大声地喊道。小善从气势就比我优胜，我乜不甘示弱，使出吃奶的劲。我们开始难分胜负，小善的脸绷得紧紧的，突然小善一出力，我的手一松，呀，我的手立刻像软了的柿子一样摊下来了，终于\_砰”的一声，我输了！同学们一阵欢呼，纷纷为小善鼓掌，有的则拍拍我的肩膀，安慰着我。

第二回合，我在旁边看着，这回是男生小胖对小明，我叫道：\_我赌小明赢，”我骑驴看唱本——走着瞧，一上场小明用气势压倒对方，小胖马上活动一下骨头，开始，小明咬紧牙关，小胖得意洋洋地笑了一笑，难分胜负，小胖脸涨地通红，准备结束了，小明后发制人一用力，小胖输了。

掰手腕可真好玩呀！

**描写扳手腕作文27**

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！

**描写扳手腕作文28**

加油，加油！咦，这响彻云霄的呐喊声是从哪里传来的呢？原来是我们班正在进行扳手腕比赛，让我们也进去看一看吧！

一进门就能看见张添翼和周惟正摩拳擦掌，准备开始扳手腕。周惟斜着眼，伸出他那不胖不瘦的手说：来吧！最多数到三，你准输！他摆出一副胜券在握的架势。张添翼微笑着看周惟，扭了扭手腕，伸出右手胸有成竹的说：开始吧！

两只手握在了一起。裁判朱心怡一声令下，两人就开始使用九牛二虎之力用力的扳手腕。才一会儿工夫，两人额头青筋暴起，周惟的身体微微颤抖，手不断地往右边倒去。眼看他就要支撑不住了，支持周惟的同学拼命冲他喊：加油！加油！使劲，使劲！周惟似乎接收到了大家的力量，大喝一声，猛地一用力，想把张添翼的手扳倒在桌子上，可谁知张添翼也在这时发挥自己的积攒的大部分力量。只见他瞪着眼，涨红了脸，脖子似乎比平时粗了整整一圈，可他们依旧没有分出胜负。张添翼只好使出最后一点力气，他屏足了气，砰一下，用力地把周惟的手扳倒在桌子上。胜了，胜了！张添翼的支持者簇拥着他欢呼。

这可真是一场激烈又欢乐的比赛啊，不到最后一刻，真是无法判断谁会输，谁会赢。面对生活中的挑战时，又何尝不是如此？

**描写扳手腕作文29**

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！

**描写扳手腕作文30**

你知道吗？今天我在时代之星学校玩了一个有趣的游戏——扳手腕。首先，黄老师请了两位同学周义佳和杨浩然到台上去扳手腕。周义佳上台后瞬间把杨浩然“秒杀”打败了。当时周义佳一脸微笑，而杨浩然一脸失望，可是他心有不甘，试图东山再起。

第二局游戏开始了，可是杨浩然又失败，他真的不甘心，而周义佳得意洋洋。“第二轮比赛是全班大比拼！”黄老师宣布话音一落，顿时教室里热火朝天、乱成一团。接着我找到了邓斯玮做为对手，然后我和邓斯玮展开了激烈的比赛，我咬紧牙关，使出了浑身的力气去扳，还是被邓斯玮瞬间把我给秒杀了。玩了这个游戏后，我知道了我平时要多多锻炼身体。

**描写扳手腕作文31**

“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!

**描写扳手腕作文32**

说起扳手腕，那可是大家再也熟悉不过的一项游戏了。今天，我和同学们就举行了一场别开生面的扳手腕比赛。

这项游戏的规则很简单；比赛时，双方坐在桌子两侧，胳膊肘抵在桌面上，手不能抬起来，则人也不能站起来。首先进行淘汰赛，后面再来决出胜负。我们各自听完了规则，开始了我们之间的较量。

比赛拉开了帷幕。最令人感到惊心肉跳的是张玉森于何亦即。他两紧紧地握住对方的手，用尖锐的眼光看着对方，仿佛就在说: 我一定能赢过你！随着周围沉静而又紧张的气氛，他们已经开始了战斗。他们的手就像一个铃铛，一会儿往这，一会儿往那儿，看得出它可真是左右为难。终于，经过了几番折腾，何亦即已经胜利在望了。他咬紧牙关，眉头挤成了“川”字形。周围的人都摈住呼吸，张玉森虽然身形弱小，但也毫不示弱，努力的去反抗，却都是徒劳无功，还是被何亦即赢得了胜利。

我和同桌是班上唯一的女生组，在我们两之间进行了三次较量，第一轮回她轻而易举的就把我扳倒了。第二轮回，我使出了九牛二虎之力把她扳倒了。刚好打成平手，可我们两还是觉得不过瘾，又开始了第三回合，这回可是我的决赛局，我可一定得把握好机会啊。但是我差一点就输了，我也不知道哪来的一股劲，令我的决赛局反败为胜。

这场比赛可真是精彩，让人难以忘怀。

**描写扳手腕作文33**

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!

**描写扳手腕作文34**

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。

**描写扳手腕作文35**

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。

**描写扳手腕作文36**

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！

**描写扳手腕作文37**

五（3）中队男女混合扳手腕大赛结束，顾雨辰荣获冠军五（3）中队首届扳手腕大赛，进过激烈的角逐，于4月11日在五（3）中队落下帷幕。顾雨辰以绝对的优势战胜周诗雨，获得冠军，周诗雨屈居第二。顾雨辰长得又高又胖，力气大、心理素质好、很有耐力。他很快就力克群雄、脱颖而出，成功晋级，获得进入四分之一决赛的资格。男生组中，顾雨辰和佴霄的“战斗”极为激烈。两人在体形上形成了鲜明的对比，但佴霄的力量绝不逊于顾雨辰。他们僵持了一分多钟，但最终，佴霄因体力不支而败下阵来。最后，顾雨辰以绝对的优势战胜了周诗雨，夺得冠军！

**描写扳手腕作文38**

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……

**描写扳手腕作文39**

“加油！加油！”回荡在少美校的走廊上，在干什么呀，那么大的响声。原来是咱们文学社有个活动——扳手腕。

都知道，掰手腕，是两个人握着手放在桌子上。开始时，要使劲把手腕掰过去，掰倒对方，自己就赢了。其实，主要看的是看谁的力气大。

首先上场的是吴佳诺和叶小羽同学，他们把胳膊肘放在桌子上，蔡老师握住她们的手，“预备——开始！”

佳诺一开始就让人家觉得她僵持着，很吃力。瞧瞧她的耳朵，红得比西红柿还红。看来遇到了一个有挑战性的对手。小羽眉头紧皱，咬牙切齿。她的手好像在微微抖动，难道小羽坚持不住？佳诺和小羽体形差不多，到底谁会赢呢？手腕一会儿朝小羽那边倒，我们原以为小羽会输，没想到手腕又开始往佳诺那边倒，感觉佳诺要输了，手腕又往小羽那边倒。两人不分胜负，一会往小羽这边倒，一会儿又往佳诺那边倒。我们当观众的，“加油”声越来越响。这时，佳诺憋得整张脸都红了，却突然像泄了气的皮球一样，手腕往佳诺这边倒了下去。小羽赢喽！

下一轮是煜迩与小羽pk。煜迩光身体看起来就比小羽大，同学们都觉得小羽碰到了一个强大的竞争对手。比赛开始了，我们拼命的呐喊助威。可惜的是，手腕一开始就往小羽那边倒。小羽看起来很吃力，煜迩呢，好像很轻松似的。手腕朝小羽一级一级倒下去。我们原指望，小羽能扳回来，继续拼下去，可惜小羽累了，没力气了，最终手腕朝小羽那边倒下去了！煜迩看起来好像是赢了小羽简直是小菜一碟！总之煜迩赢喽！

掰手腕带给我们快乐，让我们文学社更加有特色了！

**描写扳手腕作文40**

“不！我就不上去！”

傲娇的巩妍彤发出了最后的“攻击”——弃权。

一切的开端，要从一个小时前说起。

“昨天的气氛太过于沉重了，梵高的故事和画令我们伤感，今天来个轻松点儿的。但……是个比较古老的游戏。”老师怎么还让人猜呀！说话还只说半句。

“掰手腕”。

一听到“掰手腕”三个字时，我觉得既有趣，又无趣。有趣是因为凭我这膀大腰圆的体格，百分之百倒不敢当，但还是有百分之八十的可能性可以胜任第一这个职任的，无趣是因为这个游戏也未免太，太老掉牙了吧。

环顾四周，有男女搭配同桌的。咦——我的脑中闪过一句话，“男女授不亲。”男生和女生掰手腕，岂不是违背了老祖宗的金玉良言吗？还好，幸亏老师不算是痴人——她快速将男女生兵分两路，男生和男生掰，女生和女生掰。而我，荣幸地与我的好\_们结成了同盟。要说她们都是谁，那可就说来话长喽。

她们分别是巩妍彤、乔斯蔓，王佳音和代号章鱼。

我看了一眼我的一号对手，“ohmygod！”是力大如牛的巩妍彤。我顿时像泄了气的皮球一般，打了个寒颤。

不知怎的，只要我和巩妍彤一掰手腕，气氛就尴尬了……

巩妍彤脸涨得通红，她很快就“扑哧”一声笑了。

而我……也不例外。

唉，这个红彤彤的巩妍彤，三下五除二就把我掰赢了。

我实在咽不下这口气，便自作聪明和其他人掰了起来。结果——可想而知，我四连输，简直是“输”不胜数，甚至连体瘦如柴的王佳音都没掰过。

后来，组组都派出了最优秀的组员，当然，我们组除外。

最后的最后，男生中的豪杰是高鑫磊，而女汉子，有两个人，王佳雪之妹——王富峰，还有李佳怡。

这次比赛后，我受益匪浅……

**描写扳手腕作文41**

如果你问我玩得最高兴的一次是哪一次，我一定会毫不犹豫地回答：“当然是那天上午的扳手腕啦！”

那一天上午，刚下数学课，陈恩赐就跑到我的座位旁，问我：“你……有空吗？”

“sure。”我回答道。

“我想和你扳手腕，行不行呢？”陈恩赐说话总是那么委婉，我已经习惯了。

“当然可以呀！”“那就开始吧！”

我和陈恩赐的“战斗”就这么打响了。第一回合，是右手扳手腕。一开始，我们谁也扳不动谁，双方都无可奈何地僵持着。一两分钟后，我把陈恩赐的手臂扳成了八十度角，占了上风。这时，我们俩的战斗吸引了许多同学的目光，他们迅速围过来，一齐喊着：“加——油！加——油！”“停！停！停！”我大叫道，“你们这样会影响我们的心态的！”同学们立刻乖乖地闭上了嘴巴。

比赛继续激烈地进行着。

忽然，陈恩赐猛地用力，把我的手腕扳得离桌子只剩一厘米了，所有围观的同学也都屏住了呼吸。在这千钧一发的时刻，我使出九牛二虎之力，把陈恩赐的手腕死死地反扳在桌子上。

掌声雷动。

“唉！还是你厉害！”陈恩赐不甘心地说。

“呵呵，你也不差。”我心里偷偷地乐着，嘴上却安慰着他。

现在，只要一想起这件事，我还是美滋滋的呢。

**描写扳手腕作文42**

今天我们玩了扳手腕的游戏，扳手腕的游戏规则是手不许举起来。忽然第一组来了两个胖子，第一个胖子是李焌灿，第二个胖子是倪俊豪。他们两个都很想把对方打败，结果第二个胖子胜利了。第二场 比赛开始了，一个是孙涛，另一个是俞远程。他们也很想把对方打败，过了一会孙涛胜利了！第三场比赛开始了，一个女孩是傅乐韵，另一个是王晨静。他们很紧张又很努力，忽然她们两个很高兴，后 来傅乐韵胜利了！第三组都很高兴，觉得很好玩又很有趣，下次大家还要玩，我们一定要玩的开开心心的。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找