# 和家人掰手腕的作文怎么写(通用38篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-04-30

*和家人掰手腕的作文怎么写1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...*

**和家人掰手腕的作文怎么写1**

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!

**和家人掰手腕的作文怎么写2**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写3**

“加油－加油！”响亮的加油声从六十二班的教室传了出来，原来六十二班的教室里正在举行一场扳手腕比赛。

星期五，老师面带微笑地走上讲台对我们说：“同学们我们这一节课来办一次扳手腕比赛。”老师话音刚落，教室里顿时就像炸开锅沸腾了起来。有的摩拳擦掌、跃跃欲试；有的信心十足；还有的急着找人比试呢！

我们分成两个队，一方是雄鹰队，另一方是战神队，两人经过了一翻激烈的初赛过后，两方各派出了一男一女重量级选手。

只见敌方选手大步流星地走上讲台，神情凝重地坐在了一边，我方的队员也雄赳赳气昂昂地走到另外一边坐下，两人都做好了准备，实力差别不大，到底鹿死谁手，让我们拭目以待。

老师一声令下，决出胜负的时刻到了，两人的手像钳子一样握在了一起，双脚死死地钉在地上，随着时间的流逝，选手的脸涨得通红，手也变白了，我方选手的另一只手紧紧地捏住桌子的边沿，仿佛要把桌子捏碎。两人进入了僵持状态，此时啦啦队的呐喊助威加油的声音仿佛要把屋顶掀翻，这时对方选手已快招架不住了，我方选手坚持不懈，猛一发力，我队胜利，我方队员全都欢呼雀跃。

通过了这次别开生面的扳手腕比赛，我明白了：只有坚持不懈的努力，才会取得最终的胜利！

**和家人掰手腕的作文怎么写4**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写5**

老师决定今天课上来一场扳手腕比赛。在同学们雷鸣般的掌声中比赛拉开了序幕。

每组都选了一男一女来参赛，先是女生比。首先上场的是小琳和小楠，只见小林眼睛紧紧盯住小楠，一声“预备，开始！”她们的手指慢慢地从粉色变成白色，两个人的手，连同手臂，微微颤抖着。小楠看上去使上了全身的力气，只见她嘴巴死死地抿着，眉头紧紧地皱着，而小林却一副轻松的模样，没多会儿，小林就轻松地把小楠扳倒了。

终于到了我们组的小郑上场了，她的对手是小徐，“开始！”老师激动地说，只见小郑气势汹汹，虎视眈眈，眼神足够杀死小徐，她脸涨得通红，手上的筋脉也一根根凸起，再看小徐，原本白白的手也变得通红，腰弓着，埋着头，咬着牙，颤抖着手臂抵抗着。局面开始僵持，五秒、十秒、二十秒……随着一声大叫，原来是小徐赢了！哎，没办法，谁让她的块头比咱们的小郑大了一圈呢！

女生比完赛接着是男生比赛，最出乎人意料的是小隽和小航的对抗，小隽瘦瘦弱弱，小航白白胖胖。比赛一开始，两人都卯足了劲，看，小航紧紧地咬着嘴唇，真担心他的嘴唇被咬破了；小隽的脸红得可以用关公来形容，手上青筋狰狞，看着他那瘦弱的手腕，真怕他的手腕会断。不一会儿，小隽就快被扳倒了，我们以为结局已知晓，可就在最后一刻，小隽猛一发力，居然一下子将小航的手死死地压在了桌子上！可真是九死一生啊，全班都在感叹着！

多么精彩的扳手腕比赛啊！

**和家人掰手腕的作文怎么写6**

游戏有很多，比如：猜中指，它可以锻炼我们的观察能力；

推河可以锻炼我们的耐力；看信号，做动作，又可以锻炼我们的反应能力。但今天我们要玩‘扳手腕’。听说要玩扳手腕，我的心情很高兴，因为像我这样的“大力士”一定能赢！我又看了看那些瘦小的人，如：黄飞凡呀！还有陈亦林，她们各个都很瘦，她们肯定必败无疑！同学们的心情大多数都很害怕，因为他们一旦输了，就表示了他们很瘦小。袁瑞冬现在是我的对手，他长着小小的眼睛，但眼里闪着炯炯有神的眼光。我们对视着，往常他小小的眼睛，一下子瞪得老大，眼里闪着胜利的光芒。嘴闭得紧紧的，生怕失败。

你猜我为什么是选他呢？因为他跟我的胖、瘦、高、低差不多。连力气也差不多！我们还想一决高下呢！我们开始扳手腕了，首先，我们找了一张桌子，“预备”做好了比赛前的准备，老师一声令下，我们开始扳手腕了，我们双方都很用劲。我们的手腕一会儿东一会儿西，我生怕失败，就像热锅上的蚂蚁一样。比赛开始后，我们互不相让，一直没有高下，这时袁瑞冬笑了一下，不知他对我施了什么魔法，手腕一直向我冲来。

一瞬间，他给赢了。我垂头丧气地回到了座位。心里想：“真是的！为什么那时没有用劲，下次一定要赢他！”

袁瑞冬又开始跟老师比赛了，程老师手叉着腰，挺着肚子，昂着头好像一位常胜将军。而袁瑞冬生怕失败，所以他不敢骄傲。开始扳手腕了，他们双方都很用劲，手腕一会儿向前移去，一会儿向后移去，袁瑞冬使尽了全身的力气，可那点气却远远低于程老师，程老师一使劲，就把袁瑞冬的手腕伴在了桌子上，所以，袁瑞冬输了。

游戏可以给作文课带来不少的乐趣。

**和家人掰手腕的作文怎么写7**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写8**

老师结束了一阵烦人的唠叨，进入主题——扳手腕。于是一场大战上演了。

老师站在黑板前笑而不语，同学们猜不透接下来要干什么。老师开口道；“我们来玩一个游戏，我需要八个人，谁愿意上来，话音刚落。好几个同学跃跃欲试，我也情不自禁参加了比赛，老师瞄了一眼大家，告诉大家，要玩扳手腕。我一听，心里一阵高兴。这简直就是为我量身订制。我向四周探去，思索着要先解决谁。我的目光定在一个叫程寰昊身上。好！就先解决他。我又望了一下同学，同学们也各有所思。开始吧！老师一声下令。我和程寰昊坐在椅子上，这时我心里有点紧张，虽然我力气很大，但也不确定能扳过这个壮的像山一样的男子。在两只双手碰到的那一瞬间，我不得不承认，这货真的很强。刚开始，比赛就僵住了。我们两个不分上下，我鼓励自己坚持就是胜利。我用出吃奶的力气，敌人程寰昊渐渐开始体力不支。我抓住时机，再加力。终于敌人程寰昊被我拿下，我倍受鼓舞，最强的都被我干掉了，谁还能阻挡我的步伐。

接下来，正如我所料，我过五关斩六将。将他们一个个拿下，最终进入总决赛，这一场，我感觉压力小，我的手已经感到乏力，在加上对手胖的像一个大肉丸，一看就是一个重量级选手。我和这位坐在凳子上，手紧紧地握在一起。对手用他那眯着的眼睛望着我眼神里透露着一股非比寻常的杀气。仿佛在说：“投降吧！就你这小身板也想打败我？想多了。

我被他这目中无人的态度给激怒了，卯足了劲，好不容易赢得了比赛。我内心涌上了一股激动和快乐。

**和家人掰手腕的作文怎么写9**

甘声远，加油，加油从幸运星教室里传来一阵加油声，这是怎么回事？原来，是同学们在进行扳手腕比赛。

吕老师是裁判，她把全班同学分为两组，第一场是我和蔡博豪扳手腕。我们把自己的右手像吸铁石一样，牢牢吸在桌子上，老师喊：3、2、1，开始！我们俩的想法完全相同，想速战速决，蔡博豪先发制人，把我的手狠狠往下压，我俩立刻使出吃奶的劲拼命地扳着对方的手腕。我咬紧牙关，满面通红，连脸上的肌肉也跟着微微地抖动，我使劲地捏紧他的拳头，狠狠地往下压。哎呀！不好，眼看就要败给他了，我猛运一口气，一下子像增添了无穷的力量，手腕渐渐地抬起来了，局势很快被我扭转。蔡博豪不甘示弱，他把另一只手按在桌子上，上身猛然向下倾斜，捏紧我的手往下按。我俩互不相让，就这样僵持着。

好朋友们在一旁为我捏了一把汗，大声叫喊着：甘声远，加油，甘声远，加油！听到这激动人心的加油声，我暗暗发誓：必须打败蔡博豪。我立刻把力量集中在右臂上，手臂一下子好像拥有无穷的力量，慢慢地把蔡博豪右臂往下扳，很快我就扭转了局面，最后我深吸一口气，用尽所有力气，开始大反攻。蔡博豪索性最后一搏，他的脸更红了，脖子上的青筋都露出来了，此刻我的小宇宙爆发了，一下子把蔡博豪重重按在桌子上。

耶！赢啦！一旁的同学发出欢呼声，为我的胜利开心得手舞足蹈，蔡博豪红着脸，沮丧地低下头，我走过去给他一个大大的拥抱：友谊第一，比赛第二。

这次扳手腕比赛，不仅锻炼了我们的手臂力量，而且给我们带来了无尽的乐趣，希望下一次还会有这样的比赛，也是能让我们展示自己的一个小游戏。

**和家人掰手腕的作文怎么写10**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写11**

“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……

**和家人掰手腕的作文怎么写12**

“我成功了，我扳手腕赢了。”想知道是怎么回事吗？我下面这篇文章会给你答案。

一天，老师走进教室，手上什么东西都没拿，我很奇怪，因为老师平常都会拿东西进来的，老师怎么什么东西都没拿？

正在我疑惑不解的时候，老师突然说：“今天我们来扳手腕比赛。”哦，原来是扳手腕，难怪老师什么东西都没拿，是扳手腕比赛呀。老师还说：“男生和男生一起扳，女生和女生一起扳。”接着，我们就开始调整位置了，就是男生和男生坐一起，女生和女生坐在一起。

扳手腕比赛开始了，男生先扳。男生的第―轮出战的是吴坤鹏和江嘉龙，只见吴坤鹏咬紧牙关，沉着迎战，他弟弟不停地说：“哥哥，加油。”可他还是被江嘉龙给ko了。

到我们女生扳了，我们女生第―轮出战的是吴晶晶和桂黄金，桂黄金一副无所谓的样子，笑着把手伸过去，不费吹灰之力，就扳赢了吴晶晶。

第二轮比赛开始了。男生队出战的是吴坤翔和熊俊羿。熊俊羿太瘦小了，吴坤翔一下子就扳赢了他。女生队出战的是吴晶晶和我，我用力扳，在心里给自己打气：加油，你一定会成功的。他们有的看着我们俩扳，有的在说：“范树香要赢了。”还有的人在做自己的事，根本没看我们俩扳。最后，我扳赢了。

通过这次游戏，我明白了一个道理：不管做什么事，都不要放弃，只要坚持，就能成功。

**和家人掰手腕的作文怎么写13**

“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。

**和家人掰手腕的作文怎么写14**

童年，就是玩游戏。游戏中也蕴含着大道理……

扳手腕，一个已经玩“烂”了的游戏，就像家常便饭一般，微不足道。

“准备！开始！”一声响亮的口令，原来是裁判老师的一声“呐喊”。只见坐在桌前的两位选手虎视眈眈地盯着对方，眼睛里满是火药味儿，刚说开始，两位同学都使出吃奶的劲儿，用自己全身的力气往自己那边压，刹那间，其中一位同学手肘那里轻微往上一抬，又马上放在桌子上，但还是逃不过我的“法眼”。

到我上场了，心扑通扑通地跳着，我顿时觉得世界出奇地寂静，我竟只听到了心跳的声音。走到“擂台”上的一位“大汉”，他走的声音震耳欲聋，我都感觉得地面在颤动。他走到中间，大声喝道：“谁是15号？”我一惊，心想：我运气怎么这么“好”？我想把手“剁”了！顿时，真想找个地缝钻进去。我怯怯地走上去，撩起袖子。算了，我就“死猪不怕开水烫似的”去吧，我心想。我紧紧地盯着对方比我胖一圈的手，开始了，我用力压着他的手，僵持了。他一副不在乎的模样，我怒了！顿时，我心中的“火山”爆发了，使出了十倍的功力，恨不得手脚并用。他意识到了，也使出了十倍的功力，我看出来了，他的脸变得狰狞了，面色铁青，我的手腕上也已青筋暴露，但我依然咬着牙关，再一次僵持了。旁边的“群众演员”也静静地等待结果，和第一次的吵闹――加油声与讽刺声混合作了个对比。“啊！”我的一声仰天长叹结束了比赛，我输了。

虽然我“战败了”，但我依然开心，因为我学会了咬紧牙关，坚持到底。

**和家人掰手腕的作文怎么写15**

我和妈妈扳手腕三年级作文500字

今天吃过晚饭后，妈妈提议和我举行一场扳手腕比赛，我不假思索地答应了，并请爸爸做裁判，规则是三局两胜。

比赛开始了，妈妈不慌不忙地把手肘搁在桌子上，然后撑起手臂，我也毫不示弱地摆好了作战的姿势。当我的`小手被妈妈的大手紧紧握住时，我立刻感到像被一只大钳子夹住了一样，不禁倒吸了一口凉气，来着不善哪！妈妈的力气很大，我要小心应付喽。预备——开始！裁判发号施令了。趁我一个不留神，妈妈使劲猛地往下一压，一下子把我给扳倒了。第一局我轻而易举地败下阵来，看妈妈那得意的样儿，我暗自下定决心：哼，刚才我是没进入状态，才被你领了先，这一次可没那么便宜的事了。第二局时，我憋足了劲，咬紧牙关，任妈妈怎么扳也扳不倒，这一局我反败为胜。还剩一局了，坚持就是胜利，我这样想着。决定胜负的时刻到了，这一次，我使出了浑身吃奶的力气，一张小脸涨得通红，像一只紫茄子，额头上沁出颗颗汗珠，可我顾不上擦。终于，妈妈支撑不住了，甘拜下风，爸爸也在一旁对我竖起了大拇指，一个劲儿地说：小子，真不赖嘛。那当然了，虎父无犬子啊。我自豪地说。

扳手腕比赛让我明白了一个道理：不管做什么事，只要全力以赴，坚持不懈，就一定会成功。

**和家人掰手腕的作文怎么写16**

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……

**和家人掰手腕的作文怎么写17**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写18**

“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！

**和家人掰手腕的作文怎么写19**

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

**和家人掰手腕的作文怎么写20**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写21**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写22**

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。”

**和家人掰手腕的作文怎么写23**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写24**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写25**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写26**

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……

**和家人掰手腕的作文怎么写27**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写28**

“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。

**和家人掰手腕的作文怎么写29**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写30**

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。”

**和家人掰手腕的作文怎么写31**

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。

**和家人掰手腕的作文怎么写32**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写33**

“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。

**和家人掰手腕的作文怎么写34**

“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！

**和家人掰手腕的作文怎么写35**

扳手腕三年级作文

＂加油！加油！加油！＂矣，这是哪里来的叫声呀？哦，原来同学们在扳手腕呀！

同学们各个争先恐后，迫不及待，每个人都摩拳擦掌，有几位坐在后面的同学，索性站了起来，还神气十足的左顾右盼呢！

比赛开始了，第一局是丁丁对明明，张教师叫＂预备＂他们就握着对方的手，＂开始＂这时他们俩紧握着对方的手，相持了很久，个个都憋红了脸，胳膊上的筋都鼓出来了，但还是难分胜负呀！

第二局是徐姜乐对士文，他俩鼓足了气，气功徐姜乐瞪大了眼睛，好像腮坂子都要爆炸．而士文很冷静，一直在偷偷地运气．气功忽然，他一使劲，徐姜乐没有注意，士文遥遥预先了．

第三局是晶晶对红红，她们紧握着，着眼点两只眼睛炯炯有神地逼视着对方，僵持着．晶晶；连耳根都红了，终于，红红身体使劲地倾斜着，手渐渐地下弯，最后，红红因犯规而输了．

最精彩的.是这一局，胖胖对瘦瘦，胖胖胜券在握，他有劲的大手，粗壮的身体，跟瘦瘦比赛一定轻而易举．比赛开始了，瘦瘦咬牙切齿，跟胖胖不分上下，胖胖不理他，好像在寻找机会打败他，他一使出吃奶的劲把瘦瘦的手给扳了下去．哎，真是太精彩了．

扳手腕不但可以让我们轻松一下，还可以让我们锻炼身体，因为＂生命在于运动＂吗！

**和家人掰手腕的作文怎么写36**

“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！

**和家人掰手腕的作文怎么写37**

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！

**和家人掰手腕的作文怎么写38**

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。

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