# 有趣的掰手腕活动作文(热门24篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-05-02

*有趣的掰手腕活动作文1今天的天气特别不好，乌云密布、电闪雷鸣，不一会儿就下起了瓢泼大雨。由于天气的原因我们的体育课只能在教室上了。体育老师决定，让我们进行掰手腕比赛。同学们都很兴奋，难得在紧张的学习之余有这么快乐的比赛。男生们各个摩拳擦掌，...*

**有趣的掰手腕活动作文1**

今天的天气特别不好，乌云密布、电闪雷鸣，不一会儿就下起了瓢泼大雨。由于天气的原因我们的体育课只能在教室上了。体育老师决定，让我们进行掰手腕比赛。同学们都很兴奋，难得在紧张的学习之余有这么快乐的比赛。男生们各个摩拳擦掌，跃跃欲试，都争先恐后的举手参加比赛。

小明和小刚两个人被分在了一个组，比赛开始了。他俩很快的进入了比赛状态，同学们都目不转睛的盯着他们的手腕，生怕他们违反比赛规则。只见两个人的手一会儿往左一会儿向右，比赛很是激烈。我很好奇比赛到底是谁输谁赢？我心想：“小明又矮又瘦的肯定赢不了，小刚又壮又高肯定赢得了。”再看他俩，小明手把着桌角眉头紧锁、牙关紧咬、龇牙咧嘴。小刚身体侧向一边，手冒青筋、脸憋的通红、随着身体的下压嘴里还嘿、嘿、嘿的喊着。比赛桌都被他们晃的嘎嘎直响，这时同学们也鼓起掌来为他们加油。小明听到加油声也爆发了自己的小宇宙，一鼓作气！一下子就扳倒了对方的手腕！老师宣布小明获胜！

比赛结束了，小明和小刚两个人抱在一起，小刚为小明祝贺，小明也夸奖小刚力气大。友谊第一，比赛第二！这场比赛就在同学们的一片欢呼声中结束了。

**有趣的掰手腕活动作文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。

**有趣的掰手腕活动作文3**

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！

**有趣的掰手腕活动作文4**

“加油，加油！”阵阵助威声从六（2）班教室中传来，一浪高过一浪，这是怎么回事呢？原来六（2）班正在举行一场激烈的扳手腕比赛呢。

下午第二节课，高老师说：“今天我们先来做个小游戏——请两位同学上来跟我扳手腕。”大家一听玩游戏，都高兴得欢呼起来。

女生选我上去扳。老师力气大，所以让我用两只手和她比。虽然使出了吃奶的劲，但老师还是占了上风。手腕一点点向老师那边倾斜，很快我被老师强大的气势压倒了，劲一松，手臂被压倒在桌上。

第二场是牛高马大的男生林苏炜出战。结果会怎样呢？大家充满期待。

比赛即将开始，只见刚比完一场的高老师纹丝不乱，轻松地拍拍手，然后信心满满地站上了讲台。同学们不断地为林苏炜鼓劲加油，七嘴八舌地出着点子。

“三、二、一，开始！”玉婧同学一声令下，高老师和林苏炜就较上劲了。高老师深藏不露，脸不红，气不喘，胸有成竹，还面带着微笑，胜券在握的样子。苏炜则使出了吃奶的劲，瞪大了眼睛，咬牙切齿，额头青筋上凸起，脸胀得通红，就像关公一样。大家都为苏炜加油，喊声不绝于耳。看着他吃力的样子，我紧张得心都快跳到嗓子眼儿了。唉，可惜还是梁山泊的军师——无用。坚持了一分多钟，苏炜体力不支，败下阵来。

下课后，同学们还意犹未尽，看那边玉婧和钰婷比得火热，娴昕和芷涵旗鼓相当，婉鑫和嘉怡也打打闹闹……

虽然这次扳手腕我们没有赢过老师，但是虽败犹荣，因为我们有勇气上台，也努力拼搏过。我相信，总有一天，我们会赢过老师的！

**有趣的掰手腕活动作文5**

谁才是真正的大力士呢！今天啊，我们就来玩一个扳手腕的游戏吧！

老师刚宣布扳手腕的活动后，同学们一个个都欢呼雀跃，跃跃欲试。规则都清楚吧！我就不一一介绍了，比赛即将开始。

第一局开始前，老师让同学们在自己小组内选出两名同学进行比赛，思考了一会儿，我们组的女生选出了孟寒飞，我们又选了一个力气大的男子汉小霸王。他们俩手握手，进行了一场激烈的“战争”，僵持了五分钟后，突然发现小霸王的腿动了，群众的眼睛可是雪亮的，就上前按住他的腿，让他动弹不得，可能碰到他的痒处了，就笑了笑，手瞬间变软了。孟寒飞看准了时机，使用了吃奶的劲，最终小霸王败在孟寒飞的手里了。小霸王说她耍赖，孟寒飞辩解道：“我才没有呢！”

第二局开始了，这一局自由选择对手。我一听就和曹雨进行了比赛。刚开始，我们旗鼓相当，一会儿向左扳一会儿向右扳，我心想：再这样下去不行，力气早晚得耗尽的，于是我一咬牙，一鼓作气扳了下去，手腕处的青筋都爆出来了，结果我赢了。

游戏结束了，在这个游戏里我懂得了，人不可貌相，海水不可斗量。

**有趣的掰手腕活动作文6**

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!

**有趣的掰手腕活动作文7**

“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。

**有趣的掰手腕活动作文8**

“加油！加油！”我们班的呐喊声此起彼伏，一声高过一声，是什么事情令他们他们如此热闹呢？原来大家正在掰手腕。

游戏规则是：两人的手紧握，对等放在桌子上，然后谁的手先碰上到桌面谁就输。

首先，第一战是王浩和王宇进行pk。只见王浩喜上眉梢，、大摇大摆地上台了，王宇也是兴高采烈、欣喜若狂。比赛一开始，双方就进入了白热化阶段。只见王浩用力掰王宇的手，但王宇却不慌不忙，镇定自若。眼见王宇的手快要碰到桌子了，我们的心都提到了嗓子眼，但不可思议的是，王宇一下子就把王浩的手摁到了桌子上。“哇哦！这么厉害。”同学们都大吃一惊。我过去崇拜地问：“王宇，你是刚才是怎么做到的啊？”王宇淡定地说道：“掰手腕靠得不是蛮力，要知道，掰手腕靠得是腕力！”我恍然大悟，若有所思地点了点头。

第二场是我和王宇进行对战，来确定到底谁才是班里的“大力士。”我和王宇坐在比赛位置上，稍微有一些紧张，但脑海中回想着刚才王宇说的话。心里一直给自己打气：不用紧张，找准时机，你可以的！刚开始时，我并没有用全力，王宇快把我的手按到桌子上时，此时大家都在为他鼓掌喝彩。就在这时，我趁他得意之时，用腕力把他反杀了。“咦？哇！太厉害了吧！”大家一个个惊呼起来。

游戏结束后，同学们欢乐的声音飘啊飘，教室已成快乐的天堂，快乐就是这么简单。

**有趣的掰手腕活动作文9**

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。

**有趣的掰手腕活动作文10**

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。

**有趣的掰手腕活动作文11**

“加油，加油”听到这呐喊声，大家非常熟悉吧！没错我们班正在举行掰手腕比赛。

现在大家都在准备着，有的在活动手腕，有的在讨论对策，有的在为选手们加油助威。教室热闹得像菜市场一样。

比赛开始了，只见小叶同学走得不急不慢，眼睛里还带一丝丝的杀气，好像冠军非他莫属似的。但是小黄同学也毫不逊色，上来就给小叶一个下马威，只见他用大拇指从脖子那轻轻划过，仿佛在说：“不要自不量力了，你输定了！”

比赛开始，他们俩轻轻地把手肘放在桌子上，眼睛死死地盯着对手。随着一声“开始”，他们俩把吃奶的劲都用上了，桌子都跟着晃动起来了。这时胜利渐渐地偏向于小叶这边，他们俩的头上滚落下来了一颗颗豆大的汗珠，小黄咬紧牙关看着小叶，好像在想：要是我输给了这小子，还怎么敢说自己力气大呢，不行！小黄就像疯了似的，脸憋得通红，仿佛把所有力气都用上了，终于把小叶打败了。这轮游戏结束了，小黄获胜。此时的小黄开心得合不拢嘴。

第二轮游戏开始了，是两位女生。一位叫小玲，还有一位叫小心。这两位女生虽然很瘦，但是这架势却丝毫不输给男生呢！小玲她一上来就用了吃奶的力气，可小心却没有，大家都非常疑惑，有的人说她不会玩，人家都用力气可她却不用，她到底在干什么？可是小心却不管周边的言语，还是淡定地对战。过了一会儿，小玲累到没有力气，嘴唇发白时，小心一个反击直接打败，这局是小心获胜。全场炸开了锅，都在纷纷鼓掌说：“原来这掰手腕比赛不但要力气还要智慧呀！”

怎么样？这就是我们班的掰手腕比赛，多么有趣呀！

**有趣的掰手腕活动作文12**

今天上午，我们在班里进行了一场轰轰烈烈的掰手腕比赛。老师向我们详细地说了一下比赛的规则后，同学们一个个跃跃欲试。

首先上场的是我们班的两位更大威猛先生温传龙和张同明，只见他俩摆好架势，蓄势待发。老师说了一声“开始”，他俩立即“顶”上了。两人力气不分上下，僵持了好几分钟，还没有分出胜负。只见温传龙咬紧牙关，用尽了力气，就连脖子上的青筋都爆了出来。张同明也不甘示弱，把吃奶的力气都使了出来，脸涨得就像喝醉酒的公关，嘴里还“呀呀呀……”地叫着，温传龙有点招架不住了，手开始往另一边倾斜。同学们的加油声都把教室给淹没了，比赛进入了高潮。就在这时，温传龙好像吃了大力药丸似的，奋力一搏，猛地把张同明的胳膊扳了下去。耶，温传龙拿下了这次比赛的冠军。

这次的掰手腕比赛真是让人热血沸腾啊！

**有趣的掰手腕活动作文13**

“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！

**有趣的掰手腕活动作文14**

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。

**有趣的掰手腕活动作文15**

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。

**有趣的掰手腕活动作文16**

“加油!加油!加油……”震耳欲聋的呐喊声从405教室传出，叫人忍不住地想向里看，到底发生了什么事。哈哈，如果你想知道谁是405班的“大力士”，就来看正在上演的精彩绝伦的掰手腕大赛吧!

“来!我和你来。”倪逸恬向我发出邀请。“OK!我数三个数，就开始——”“三个数。”倪逸恬飞速说完这句话，就开始向我发动攻击。啊?居然可以这样!毫无准备的我反应过来，险些就要被掰倒了，赶紧用力反击。可小恬也不是吃素的，虽然被我稍有搬回，但她还是稍占上风。我们俩开始进入僵持阶段。这时我发现小恬紧皱眉头，咬牙坚持，脸也越来越红，显然，她快不行了。于是，我猛一咬牙，将她的手腕制服于我的手腕之下。“欧耶!”我比起一个大大的剪刀手。

“请回位。”周老师清脆的声音响了起来，我急忙回了位。“大家最想看谁和谁掰手腕啊?”周老师问。郑嘉韬站了起来，响亮地提议:“高尔浩和高涵!”哈哈哈!这两位可都是重量级选手呦!“好!就让他们一展身手吧!”周老师一边答应着一边走下来物设场地。

比赛开始了，“预备——go!”高涵和高尔浩对视着，他们的右手握在了一起，场面十分严肃。男生们拼了命地为高尔浩加油，女生们则发出了“高分贝”。高尔浩因为紧张，本来就小的眼睛更小了，简直眯成了一条线，而高涵则比高尔浩多了几分从容，不动声色地暗暗使力。在大家的呐喊声中，俩人的手腕一会儿倒向左边，一会儿倒向右边，只见高尔浩的脸越涨越红，终于高尔浩坚持不住，手腕一下子倒向了课桌，他输了!女生们得意洋洋地欢呼雀跃，而男生们垂头丧气。

怎么样，欢迎你加入这比赛的现场吗?

**有趣的掰手腕活动作文17**

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。

**有趣的掰手腕活动作文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。

**有趣的掰手腕活动作文19**

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。

**有趣的掰手腕活动作文20**

星期三下午，徐老师缓缓地走进教室，幽默地说：“今天我们举行扳手腕比赛。”话音刚落，教室顿时炸开了锅，同学们各个摩拳擦掌，跃跃欲试。徐老师一边维持秩序，一边请我们班的重量级选手——何泽浩和王成志闪亮登场。

何泽浩大步流星地走到讲台前，不忘动动手指，甩甩胳膊，好像很紧张的样子。而王成志则神气十足地走到讲台旁，胸有成竹地站在那里，好像胜券在握，目光像一把利剑盯着何泽浩。

“预备，开始！”徐老师一声令下，只见双方选手的大拇指紧紧地扣在一起，眼睛牢牢盯住对方的手腕，拼命将对方的手往桌子上压。双方四目相对，咬紧牙关，都想战胜对方，两只手左摇右晃。比赛整整持续了一分钟，同学们既紧张又兴奋，有的抓耳挠腮，坐立不安；有的站在凳子上，目不转睛地盯着比赛双方；还有的干脆直接跑到前面，高声呼喊“加油”。

比赛进入白热化！何泽浩像一头狮子，脸涨得通红，额头上的青筋都要暴露出来了。王成志像一只老虎，两人打在一起，不分上下。突然，何泽浩猛地发力，把王成志的手扳得几乎贴近了桌面。眼看何泽浩就要赢了，这时，王成志使出吃奶的力气，将何泽浩的手扳了过来。何泽浩见状，加大马力，使劲一扳，王成志终于招架不住了，被对方死死地压在桌子上。何泽浩赢了！

这真是一场别开生面的扳手腕比赛啊！虽然王成志输了，但他并没有唉声叹气，看着他的微笑，不禁让我想起了一句话：友谊第一，比赛第二。

**有趣的掰手腕活动作文21**

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！

**有趣的掰手腕活动作文22**

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。

**有趣的掰手腕活动作文23**

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!

**有趣的掰手腕活动作文24**

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。

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