# 班手腕作文200字(热门21篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-03-16

*班手腕作文200字1今天，班级上举行了掰手腕比赛。同学们高兴极了，有的大声喊道：“耶！”有的摆着手势，还有的猛地跳起来，一蹦三尺高。老师一声令下，两位选手掰起手腕来了。张梓洋使出了全身的力气，眼神死死地注视着对方，脸涨得通红。再看看刘陈，面...*

**班手腕作文200字1**

今天，班级上举行了掰手腕比赛。同学们高兴极了，有的大声喊道：“耶！”有的摆着手势，还有的猛地跳起来，一蹦三尺高。

老师一声令下，两位选手掰起手腕来了。张梓洋使出了全身的力气，眼神死死地注视着对方，脸涨得通红。再看看刘陈，面带笑容，手使劲地掰着，两人的眼睛似乎充满了仇恨。两人脸涨得通红。

同学们有的跺着脚，大声喊：“加油！”，有的拍着手，为自己的选手加油，还有的拍着桌子，为自己的队友鼓劲。

突然，刘陈发出了狮子般的吼叫，向张梓洋发起进攻，始终不放弃，拼命抵住，最后赢得了胜利。

我们队虽然失败，但我觉得只要努力了，就不后悔！

**班手腕作文200字2**

今天，在我们班里，有一件趣事闪烁出耀眼的光芒，一场别开生面的掰手腕比赛正式拉开了帷幕。

参赛选手张家辉和贺涛，他们纷纷走向桌子，面对面的坐了下来，挽起袖子，伸出右手，两只有力的手像老虎爪子一样紧紧地扣在一起，他们气势凶猛，仿佛身上燃烧着熊熊烈火，正等待着老师法令。

“第一轮比赛开始”。老师一声令下，只见张家辉像老虎一样咆哮着，贺涛也毫不示弱，像一头狮子发疯似的怒吼着，他们都全力以赴，使上了吃奶的力气。他们的目光像一把利剑，紧紧盯着“战场”，心怕稍不留神就输掉了比赛，他们都互不相让，不分上下。赛场的气氛紧张无比，同学们有的急的像热锅上的蚂蚁，心都提到了嗓子眼儿；有的激动万分，心都要跳出来了；还有的兴致勃勃，像吃了蜜似的。这时，最让人激动人心的时刻到了，贺涛费了九牛二虎之力，把张家辉掰下一大半，张家辉不断努力地防御，手臂上露出了一条条像树根似的青筋，而贺涛也眉头紧锁，脸都扭曲变形了，但他还是咬紧牙关，用上全身力气进攻。谁知，张家辉见贺涛一不留神，忽然一个猛劲，“碰”，犹如一声闷雷劈在一座高楼大厦发出一声巨响，张家辉反败为胜，我一颗悬着的大石头总算落下了，室里响起了一片热烈的掌声。接着，第二轮，第三轮……一轮轮的比赛都总是那么激动人心，意犹未尽。

这次惊心动魄的掰手腕比赛虽然结束了，但我们还沉浸在那片欢乐的海洋中。

**班手腕作文200字3**

我呢，是个不爱运动的人，力气也不大。但是我特别爱玩扳手腕！

一天，在学校看见别人在掰手腕。手又痒了，正好看见李珈贤。我立刻以期待的目光望着她。她似乎意识到我“不怀好意”，问：“你不会也想来掰手腕吧？”我兴高采烈地问：“来不来？”没想到，她很快做出“开打”的样子。我们一拍即合，就开始玩了。

我冷不丁儿地说了一声：“开始！”趁她没反应过来，我猛地使上了劲儿，把她的手扳倒了。等她意识到时，我已经赢了。我一面奸笑，一面向他摆出胜利的手势。她嘟起嘴巴，极不满意地说：“不公平，重来！”“好吧，重来就重来。我让你输得心服口服！”我得意洋洋地说。

“预备—开始！”这次我可是没动过心眼的。我用劲想把她的手扳倒，可手好像不听使唤似的，怎么样也扳不倒。扳了许久，我们一直僵持不下，手也又酸又痛的，我真想尽快结束这场“战争”。但我又不愿服输，所以把吃奶的劲儿都使上了，眼看李珈贤也一副快支持不住的样子：脸憋得通红，两腮也鼓鼓的，额头上出现了细细密密的汗珠，手还在不住的颤抖。我想：“她快支持不住了，我一定要加把劲儿，一举打败她！”我握紧拳头，暗暗把全身的力气都使上，身向前一倾，脚用力一跺，手用力一压。呼，总算掰倒了！我一边喘着粗气，一边对她说：“怎么样，服……服不服？”

虽然我现在没玩掰手腕了，但记忆仍深深地印在脑海里！

**班手腕作文200字4**

我们学了一篇课文《扳手腕》，老师为了让我们深刻地理解课文，所以也在班级里举行了扳手腕的比赛。

上去比赛的同学有好几对，最精彩的是杜天宇和潘智豪的对决。一个是大力士，一个是高手。只见两只手紧紧握在一起，往各自的方向扳，不一会儿便产生了僵局，杜天宇屏得面红耳赤，一只脚 离开了地面，才把潘智豪的手压下去，眼看就要赢了，潘智豪乘他换气的时候，猛地发力，把杜天宇的手腕扳倒在桌子上。

教室里响起一片欢呼声。

**班手腕作文200字5**

不知道什么时候，我们班又有了新的高潮，那就是掰手腕，瞧！现在我们班正在围观胡睿洋和毋子轩大战呢！

最令同学们喜欢的就是胡睿洋和毋子轩在一起掰手腕，女生为毋子轩加油，男生为胡睿洋加油

，胡睿洋的脸通红，嘴里还大喊着：”胡睿洋之力，胡睿洋之力，毋子轩的手慢慢的往下下，最后毋子轩的手背胡睿洋压了下去，男生欢呼着，怒声吹都丧气的走了。

最精彩的还是李敬凯和王哲的对战，他们都练过武术，两个人的力气都很大，他们俩找到一个桌子，坐下来，紧紧的握住了对方的手，随着同学们的一声令下，对方都使出了吃奶得劲，最后趁李金凯没劲了王哲把李金凯压了下去。

这就是我们班的掰手腕，精彩吧！

**班手腕作文200字6**

\_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！

**班手腕作文200字7**

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。

**班手腕作文200字8**

“叮铃铃”，让人愉快的下课铃声响了，同学们像鸟儿一样飞奔出教室。这时，突然一位同学提议，我们来玩扳手腕吧，大家都一致同意。

比赛开始之前，我们制定好了“扳手腕”的游戏规则：大家两两对决，把手肘支撑在桌上，谁能把对方的手腕扳到桌子上，谁就获胜了。

先进行小组赛，我的对手是胡一诺，一看他胸有成竹的样子，我的心里不禁打起了鼓……

“开始！”一声令下！他甩了几下手就要和我扳手腕，我只好撸起袖子迎战！瞬间，他的表情就变了，目光变得冷酷起来，我陡然间觉得他要发力了，我只有用出所有的气力，不知怎么，他竟然笑了出来，而且一发不可收拾，他一笑，瞬间传染了我，导致我的手一点力气都没有了，所以我的手就像砍倒的树木一样——倒下了！

最精彩的决赛开始了。

参与决赛的是侯心玥和竺紫。首先两个选手淡定地笑了笑，我顿时感到一种紧张的气氛，裁判一声令下“开始！”两位选手便开始扳了起来，竺紫时而咬着牙，时而咬紧嘴唇，好像要把嘴唇咬出血，眼睛瞪得像铜铃一般大，从里面透出一股凶光，这眼神看得人心里直发毛，恨不得要把人杀了一样，可是到了最后，还是侯心玥占了上风，可竺紫也不甘示弱，硬是把手腕扳了回来，就在这你来我往之间——“停！”时间到了，两位选手最终成了平局。

扳手腕的游戏真有趣啊！虽然我输了，但我玩得很开心，让我领略了别人的力量，可真好啊！

**班手腕作文200字9**

“今天我们要举行一场掰手腕比赛。”老师说道。一说到掰手腕我就有一点害怕，因为以前在学校里玩掰手腕我连小组赛都没有进。后来老师说这只是一场友谊赛，我才开始放松起来，为这场马上就要来临的比赛摩拳擦掌。

老师说：“这次的比赛要注意的是不能用左手帮忙，右手比赛的时候不能离开桌面。”比赛正式开始，只见万昱廷和尹语涵都胸有成竹地走了上来，坐好后，万昱廷自信地笑了起来，我猜她心里在想：这次我赢定了！而尹语涵一脸的严肃，可能是在想：这次遇到高手了。等到老师一声令下，万昱廷便使出了吃奶的力气“攻打”尹语涵，尹语涵节节败退急得满脸通红，让万昱廷夺得了大片的“土地”。这时，万昱廷露出了胜券在握的微笑，尹语涵趁此机会一举将大片“土地”夺回。比赛进入白热化阶段，万昱廷眉头紧皱，咬牙切齿，手上青筋暴起，而尹语涵却面不改色，一副怡然自得的模样，可细看能明显看到手指发白，全身都在颤抖。这样僵持几十秒之后，随着尹语涵的一声怒吼，她成功“打败”万昱廷。这时，全场欢呼、沸腾起来，尹语涵的脸上露出了胜利者的微笑，而万昱廷就像当年曹操一样，非常伤心。

通过这一次比赛，我知道了一个道理：那就是大丈夫要能屈能伸，对对手的仁慈，就是对自己的不仁。

**班手腕作文200字10**

最近，我们班里的人非常喜欢掰手腕，不管男女，都像着了魔似的，一有时间就掰手腕。

下课后，班里的男生女生们都不出去玩，只在教室里掰手腕，只见邵渝涵和汤皓骞正在掰手腕，他们两个神情严肃，正在进行持久战，邵渝涵面部通红，汤皓骞的脸红得都快发紫了，两个人都把全身的力气放在手腕上，脖子上的青筋都绷紧了，牙齿紧紧咬住嘴唇，如果把牙松开，一定会留下一个深深的牙印。最后，随着邵渝涵的一声怒吼，似乎在这一刻力量大爆发了，他把汤皓骞的手紧紧地压在了桌子上。

邵渝涵一副得意洋洋，他的目光扫视一周，似乎打败天下无敌手的样子，这副表情真是让人看不爽啊。他要出去玩时，班里非常有名的小力士林子对他说：“我来和你比！”邵渝涵冷笑一声说：“就凭你还想掰过我，我一根食指就能掰赢你。”这牛吹的，都让人感觉冷飕飕。说完他便和林子比了起来，果然，邵渝涵不费吹灰之力就赢了林子。这下，邵渝涵膨胀得几乎要飞起来。

突然，一个巨大宏亮的声音说：“让我来！”原来是大力士吴彦宏说的话，只见他用那肥大的手握住了邵渝涵的手，比赛开始了，双方互不相让，都憋红了脸，他们就像有用不完的力气，一直僵持着。几分钟后，邵渝涵突然指着天上说：“有飞碟！”吴彦宏便抬头去看，邵渝涵就乘机使出了浑身的力气，用力一掰，他赢了，围观的同学们欢呼起来。邵渝涵不仅力气大，还会耍诈，果然不同凡响。之后，还有许多人向邵渝涵挑战，但都输了。

这场没有硝烟的大战直到上课才结束，当第二节下课时，这场大战又将开始了。

**班手腕作文200字11**

掰手腕是一个趣味十足的游戏，它让我们班大部分男生痴迷。今天，我就要挑战朱军。

朱军的力气可大了，以前，我每次跟他掰都是百战而无一胜。今天我感觉我精力充沛，手很有力气，于是，我就找到了力大无穷的朱军来跟我比。我们两个准备好之后，我就说了开始。我们俩一下把力气都集中到了手上，一开始，我们俩的手都纹丝不动，谁也掰不过谁。我狠狠地看着朱军说；“我一定要赢你。”同学们都在为我们助威，喊着加油，加油。过了一会儿，我快没力了，朱军看起来却是不费吹灰之力。他开始用很大的力了。我的手已经麻了，也很痛了，朱军还在慢慢地把我的手压下去。就在还剩两厘米的时候，我开始使出了吃奶的力气，尽管我用了很大的力，可还是不能反败为胜，但朱军也不能拿下我。我盯着他说；“想赢我，没门。”我们俩就这样不知僵持了多久，我不停的向朱军做着鬼脸，朱军开始用全力了，可我还是顶住了。我已经筋疲力尽了，这时看朱军也没多少力气了，我正准备放弃的时候，就在这千钧一发之际，我发觉朱军放松了警惕，力气一下小了很多，我“呀”的一声咬紧了牙关，一下把朱军掰 赢了。我化险为夷，赢得了胜利。不过，我的手好痛啊。

掰手腕比赛可真是有趣啊。下次我一定要再掰赢朱军，才能让朱军输得心服口服。这件事也让我明白了做事要坚持不懈，才能胜利。

**班手腕作文200字12**

今天上体育课，老师把我们班的同学分成两组，举行掰手腕比赛。

我们组取名叫胜利队，另一组取名叫彩虹队。老师让每组推选出一名大力士，到教室中央，进行掰手腕决赛，看哪一组的力气大。

我们组选出的选手是熊伟，他是我们组最强壮的男生;另一组选出的是高峰，高峰虎背熊腰，个子比熊伟高出了大半头。看到高峰得意洋洋的样子，我们组的同学都为熊伟捏了一把汗。熊伟却一点儿都不紧张，他让大家放心，他会尽自己最大的努力，争取胜利。

老师让熊伟和高峰站在教室中央的桌子两旁，把右胳膊放到桌子上，接着，两只粗大的右手紧紧的握到了一起，他们都弓着腿，眼睛死死的盯住对方，脚紧紧地踩在地上，教室里顿时鸦雀无声。

“比赛三局两胜，请二位选手准备好!”老师讲完比赛规则后宣布第一局比赛开始。大家都给自己组的选手加油助威。眼看着高峰就要把熊伟的右手按到桌子上，熊伟咬紧牙关挺住，两个人的脸都憋得通红，额头也渗出了汗珠。高峰胜利在望，有些轻敌，注意力转到了其他地方，熊伟趁机突然发力，熊伟反败为胜，取得了第一局比赛的胜利。

熊伟很高兴，他举起两只胳膊，对着同学摆出了一个大大的‘V\'字，说“耶!”这时，再看高峰，像霜打的茄子一样，低着头，眼睛里有几滴眼泪就要流出来了。

第二局和第三局，高峰总结了失败的教训，不再轻敌，终于，高峰战胜了熊伟。

比赛结束，老师宣布：“今天彩虹队取得了掰手腕比赛的胜利，胜利队虽然输了，但是它们队非常团结，他们虽败犹荣。”

通过这次掰手腕比赛，我们班的同学比以前更团结了!

**班手腕作文200字13**

“加油！加油……”一阵阵惊天动地的加油声从教室里传出来，这是为什么呢？原来是我们正在进行一场激烈的掰手腕比赛啊！

昨天，老师跟我们说要举行一场掰手腕比赛，同学们听了个个都跃跃欲试。今天第一场比赛在张睿驰和姜禹弛之间展开，这一场最激烈，也最振奋人心。

比赛开始了，一上来双方就用了全身的力气，张睿驰的嘴张得老大，好像要把对方吃掉一样，脖子青筋暴起，眉头和眼睛挤在了一起。再看看姜禹弛，他的牙紧紧地咬在一起，也好像要把对方咬“碎”一样，身子倾斜得都要趴在桌子上了。

周围的同学都不断地为自己看好的选手加油，那叫喊声都快把房顶振飞了，有的同学都急得在教室里窜来窜去，各个角度“观战”。

比赛进行到白热化的阶段，此时的张睿驰手腕上崩出了一条又一条的青筋，脸上也露出痛苦的表情，不过他还是用尽力气使劲地掰！很显然，他已经使出了吃奶的劲儿了。再看旁边的同学们，有的拿着两根粉笔，用来充当荧光棒，有的急得咬着笔生怕错过每一个精彩的瞬间。比赛进行到最后，双方的手都开始抖了，张睿驰的手抖得更厉害，头埋得更深，嘴咧得也越来越大，似乎在做最后的挣扎，说时迟那时快，姜禹弛猛地一发力，“啪”的一声！手打在桌子上，张睿驰已经有气无力了，姜禹弛却露出了胜利的笑容……比赛就此结束了。随着飞飞老师宣布：姜禹弛获胜！大家也第一时间送来了祝贺的掌声！

这次掰手腕比赛令我感触颇深，姜禹弛的这种坚持不懈的精神难能可贵，值得我们大家学习，今后，在学习中我要将这种精神发扬下去！

**班手腕作文200字14**

今天，我们玩了一个掰手腕的游戏。首先，我们全班听游戏规则，刚听完游戏规则，我就找到了我的“死对头”杨伊龙，对他说：“杨伊龙，我要和你决斗。”他说：“我也正要找你呢！来吧！”说着，我和杨伊龙把手放在桌上，然后握着对方的手。这时王宇鹏走过来说：“我来当裁判。”我和杨伊龙异口同声地说：“好，那你就当裁判吧！”于是他拿个小红旗说：“只要我一打桌子，你们俩就开始掰手腕比赛。”杨伊龙先把肘子抬了起来，大家都说杨伊龙太笨了，这时我非常非常的高兴，因为这一局我赢了。

这次的掰手腕游戏真的是太好玩了，因为我终于打败了杨伊龙。真希望我天天都可以在游戏中取得胜利！

**班手腕作文200字15**

我要和妈妈进行掰手腕比赛，客厅里热闹起来。爸爸当裁判，弟弟、外公外婆组成了啦啦队。

第一回合。我双手十指交叉紧扣，伸长手臂，来了个180。旋转，活络活络了筋骨。比赛开始了，我和妈妈的手握到了一起。看着妈妈轻松愉快的表情，我开始紧张起来，用力握紧了妈妈的手。哨声一响，我们就激烈地比拼起来。“加油，加油——”客厅里沸腾了。我士气高涨，准备一鼓作气，打败“对手”。谁知“一山更比一山高”，妈妈猛一用力，以绝对优势把我的手腕压倒在桌面上。

我垂头丧气，小脸憋得通红，气呼呼地大声说道：“再来！”第二回合开始了。我胸有成竹，用力握住了妈妈的手。哨声再次响起。我死死地盯着妈妈的手腕，眼里燃烧起熊熊的火焰。势均力敌，双方僵持起来。我心想：这次一定要打败她。于是，我铆足了劲，咬紧牙关，拼命地坚持，用力的胳臂都在颤抖。终于，妈妈在我的进攻下败下阵来。顿时，我心花怒放，喜笑颜开，还抱着弟弟转了几个圈。

“第三回合，吡——”爸爸发出了指令。我还沉浸在胜利的喜悦中，妈妈已全力以赴。我刚想使劲，妈妈就一招制敌，快速地把我的手腕压倒在桌面上。我小脸涨得通红，还没回过神，比赛就结束了。爸爸大声宣布：“妈妈获胜！”

虽然比赛结束了，但赛场上的一幕幕一直印在我的脑海里。我暗自告诫自己：胜不骄败不馁，坚持锻炼，为下一次比赛做好准备！

**班手腕作文200字16**

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。

**班手腕作文200字17**

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。

**班手腕作文200字18**

“今天我们来举行一次掰手腕比赛，想玩的同学请举手！”老师话音刚落，小朋友们纷纷举起了小手，大家都想玩一玩这个游戏。

老师请出了袁同学和姚同学进行第一轮比赛。她们俩个子差不多，我猜她们可能会打平手吧。比赛开始了，你看袁同学咬紧牙关，眼睛紧紧盯着手腕，拼命想把对方的手腕掰向自己的这一边。再看姚同学连眉头也不皱，表情看起来很轻松，好像在说：“哼，你肯定不是我的对手。”十几秒后，果然是姚同学轻轻松松获胜了。

接着是小黄和小周的比赛。比赛开始了，他俩都使出了浑身的力气，一会儿手朝这边掰，一会儿手又朝那边斜，最终，小黄一声怒吼，使劲向自己方向一掰，把对方掰倒了。小周像斗败的公鸡，耷拉着脑袋不言不语了。

最精彩的要数男生黄同学和女生姚同学的比赛了。男女生擂台赛，可真有意思。只见他们四目相对，呼呼而鸣，不相上下。瞧，黄同学脸蛋憋得通红，嘴巴也张得大大的，脚死死地钉住地板，似乎能把地板踩出一个坑来。再看姚同学，她牙齿咬住嘴唇，眼珠子比平时大了一倍，双手微微颤抖着，好像已经使出洪荒之力。这样他们反反复复掰了好久，也看不出谁输谁赢。同学们的加油声更大了，声音大得要把教室震塌了，“三十秒，五十秒，一分钟……”他们竟然坚持了两分钟，最终老师宣布：“你们两个都是大力士！”他们高兴得手舞足蹈。

今天的掰手腕游戏真是太好玩了，我回家也要和小伙伴们玩一玩！

**班手腕作文200字19**

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。

**班手腕作文200字20**

“加油，加油”咦？五一班这是在干什么呢？原来是在进行掰手腕大赛。

让我们拉近镜头看一看吧！原来是我们班的胡睿洋和吴子轩在进行掰手腕大赛“预备，开始”随着一声令下，两人拼足了力气，一开始吴子轩明显占上风我心里暗想：“太好了！这次我们赢定了！”突然不知是谁喊了一声“胡睿洋之力。”胡睿洋不知从哪里来的劲，吴子轩满脸通红，反而胡睿洋一脸轻松，我心里暗喊一声“不好！”“啪”一声吴子轩的手被胡睿洋按在了桌子上。

最后，可想而知胡睿洋赢了。我们班的掰手腕大赛还在激烈的进行着！

**班手腕作文200字21**

最近一两天，不知怎么的，我们班掀起一阵“掰手腕”的浪潮，一到下课，那教室俨然成了“掰手腕”大赛的现场。

昨天下午第一节下了课，我率先向范文滔发起了挑战，通过“掰手腕”来一决胜负。

他欣然同意，我们都半蹲下来，手紧紧握在了一起，空气在一刹那间像是凝固了一般，气氛也变得紧张了起来，甚至有些诡异。

“三、二、一，开始！”随着裁判的一声令下，我全身的力量几乎都集中到了右手上，右手受力的影响，顿时变得白一块、红一块，青筋毕露，两只握着的手，左右轻微摆动着。场面进入了白热化。突然，他慢慢松懈了下来，好胜心强的我当然不会放过这次绝佳的机会，找准时机，持续发力，最后轻松获胜。得意！

我相继又向三四位同学发起了挑战。最后，不用说都是以完胜结束了比赛。屡战屡胜的我有些飘飘然了，把目光转移到了坐在我后面的杨子宸，我就不信，他那么瘦，能掰过我！我毫不犹豫向他递交了战书，没想到他竟爽快的答应了。

我抖了抖右手，甩了甩胳膊，一副势在必得的样子。同样，我们将手紧握在了一起，但从他的力度上来看，他的实力还算强劲。

比赛开始后，我占了绝对性的优势，不过两秒就把他的手腕压到了离桌子两三厘米处，但谁知正当我得意洋洋之际，他不知从哪来的力气，没等我反应过来，就逆转了局面，反败为胜。真不应该呀！

这次“掰手腕”的经历给了我一个启示：骄傲，是成功的绊脚石；而谦虚，则是成功的引路人！

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