# 作文拍掰手腕的片段怎么写(汇总36篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-05-29

*作文拍掰手腕的片段怎么写1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...*

**作文拍掰手腕的片段怎么写1**

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

**作文拍掰手腕的片段怎么写2**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写3**

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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写4**

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？

**作文拍掰手腕的片段怎么写5**

“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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写7**

“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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写8**

“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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写9**

这是一个令人难忘的下午，我们班举行了一场激动人心的掰手腕比赛，只见同学们个个都跃跃欲试，摩拳擦掌，迫不及待的想马上开始。

第一局开始了，赵老师让邱靖翔和我上了台，我握住了他的手，手放在直线上，只听一!二!三!开始!一场别开生面的掰手腕比赛打响了，我紧紧地捏住他的手，死盯着他的手，只见他满脸通红，腮帮子鼓了起来，还不停的喘气，指甲被捏得发白，我趁此机会，把全身的力气都用在了手上，只见我的手像摔跤手一样一下子就把他给拜到在地，邱靖翔想挽回可已经来不及了，我的意洋洋地来到了我的坐位，邱靖翔垂头丧气的下了台。

第二局又开始了，这回是两个女同学，她们分别是严子玉和韩荣荣。只见她俩慢吞吞地上了台，她们的手握在一起，周子浩自告奋勇帮她们指挥，只听见一!二!三!开始!双方同学捏紧了手腕，韩荣荣轻而易举就掰下了严子玉，可严子玉不服，要求在比一次，赵老师答应了她，俩人的手再次握在一起，只听一!二!三!开始!这次严子玉使出了吃奶的劲，可韩荣荣也不甘示弱，使出九牛二虎之力，只见俩人满脸通红，指甲发白，衣服还不停地颤动，时间到了，可俩人还没有分出胜负，老师只好把这局当成平局。

不知不觉的时间如水一般从我们身边流过，比赛结束了。但这次，给了我很大的收获，让我力气变大了，也让我明白了互相谦让是最好的美德。

**作文拍掰手腕的片段怎么写10**

今天上作文课时，阳光明媚，同学们的心情也像这阳光一样灿烂，因为我们要玩一个激烈的游戏——掰手腕。

掰手腕共进行了四组，但最令我记忆犹新的是第一组——丁博文对战陈志豪。他们两人上场时都是自信满满，神气十足。丁博文“恶狠狠”地说：“小心我把你的手指掰断！”陈志豪也不甘示弱，大声喊着：“来啊，看看是谁会赢！”

比赛正式开始了，两人紧紧握住了对方的手。陈志豪的眉毛使劲皱着，眼睛却盯着对方的手，脸上带着一种似笑非笑的痛苦表情。而丁博文呢，脖子上青筋暴起，把陈志豪的手掰的通红。这激烈的赛况把太阳公公也吸引过来了，它拨开乌云，和我们一起观看着，风婆婆也围绕着我们的身边，似乎给选手加油打气。身旁的拉拉队员们也并没有闲着，有的同学在抓耳挠腮，有的同学在跺着脚大声呐喊，还有的同学看自己队的选手快胜利了，已经欢呼雀跃起来。这热闹的加油声还真是震耳欲聋。经过了激烈的比拼，最终丁博文取得了胜利，把陈志豪的手重重的掰了下去。

这场热闹的掰手腕就在同学们的欢呼声中结束了，虽然我们队输了，但是我们依然很开心。

**作文拍掰手腕的片段怎么写11**

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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写12**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写13**

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

我的对手是同桌，他满脸得意的笑容好像在说：放弃吧！你不行。望着他的笑容，我不由得紧张起来，我能赢他么？别看他个子不高，身上的肌肉却很结实，我开始打退堂鼓了。这时好像又有个声音在我耳边：加油！不用怕他，你最厉害！我听到后手上一下充满了力量，定了定自己的心，活动了一下手腕。开始吧！我从牙缝里挤出来几个字。

预备—开始！我很清楚的听见了自己的心跳声，全身的力气都涌到右手上，一定要沉着应战啊！我暗暗地为自己加油打气。停一停我忍不住说。心怦怦直跳。我深深地吸了一口气，擦了擦鼻尖上的汗水。

真正的比赛开始了。一开始，他轻敌了，一下子猛攻过来，想一招把我打败，我轻轻松松地挡住了第一次进攻。他见我两三下掰了回去就出下一招。最后我没抵挡住最后一次进攻，倒了下来。

没赢没关系，我想：只要尽力了，就已经赢了。只要真正努力过，无论结果怎么样，你都可以说：我赢了！

**作文拍掰手腕的片段怎么写14**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写15**

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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写16**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写17**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写18**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写19**

“加油！加油！”教室里传来了一阵阵如雷鸣般的呐喊声，原来，今天我们是在举行扳手腕比赛。

比赛前，张老师把“擂台”摆好，宣布了比赛规则：选手们统一用右手比赛，身体不能触碰桌子，肘关节不能离开或者抬起，谁先把对手的手腕儿压到桌子上，谁获胜？

话音刚落，同学们有的开始窃窃私语；有的摩拳擦掌，跃跃欲试；有的神气十足，自信满满；还有的紧张极了，手心里都冒汗了。“我来！我来！”同学们把手举得高高的，生怕老师没看到。

在大家的叫嚷声中，张老师让我和袁瑾萱上来掰手腕儿。看着对手强壮的身体，我的心里不由得紧张了起来。“预备，开始！”张老师一声令下，我咬紧嘴唇，手腕上的青筋清晰可见，我不敢看对手凶恶的眼神，只好低着头顽强抵抗。突然一个念头蹦进了我的脑海里，不如放弃吧，这次失败了，又不会毁掉你的一生。不过我很快甩掉了这个念头，要继续咬紧牙关，绷紧着脸继续发力。功夫不负有心人，我终于胜了，靠最后一点儿力气的时候打败了她。她的手腕马上就接触桌面了。正在我的意的时候，想着对手失败的狼狈模样时，“啊——————”袁瑾萱一声大吼，猛地发力，把我给打败了。

比赛给我们带来的快乐，从中我也明白了一个道理，人生也是一场比赛，我们要全力以赴。\_

**作文拍掰手腕的片段怎么写20**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写21**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写22**

“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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写23**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写24**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写25**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写26**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写27**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写28**

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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写29**

我参加过学校里的许多比赛，但令我印象最深的是那次掰手腕大赛。作文那是下课时，起初，只是我与李纯丹掰手腕。我们在一个桌子上比赛，她用左手，我也用左手。

比赛开始了，一向瘦弱的我这次却只用了一丁点力气就跟她打成平局了，然后我一用劲就把她打败了，她很不服气，嘟着小嘴说：“再来一次。”我点了点头，答应了。我这次一定要让她输得心服口服的。比赛又开始了，这次，我用右手，她也用右手。这次我的手有点撑不住了，她慢慢占据了上风。就在我的手快被她掰到桌上时，我计上心来：“等她快把我掰到桌上时，肯定力气快用完了，那时我再用劲一掰就能反败为胜。”

我按照这个计策，不但赢了，还让她输得心服口服了呢！然后，我又与老师掰手腕，从没想过我会赢，可是，我居然赢了，这让我不敢相信，惊喜之情溢于言表。我当上了掰手腕大赛的冠军，我还获得了一个值得保存得小奖品呢！还有的同学不服气，想要和我比赛，但是，他们都成了我的手下败将！老师也对我刮目相看了，我很高兴。从此以后，同学没有人敢对我不懂礼貌了，因为我会说：“有本事，跟我掰手腕。”

**作文拍掰手腕的片段怎么写30**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写31**

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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写32**

“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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写33**

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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写34**

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！

**作文拍掰手腕的片段怎么写35**

“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。

**作文拍掰手腕的片段怎么写36**

还有十分钟就要开心休息了。同学a和同学b进行了一场掰手腕比赛，我和几个同学争相观看。

准备开始，同学a和同学b都伸出右手，紧紧扣住手腕。两个人都把目光集中在右手上，都给了我一个骄傲的微笑。似乎每个人都认为自己是确定的。同学b手稍微粗一点，我觉得他胜算比较大。

“开始！”学生们齐声呐喊，决斗正式开始。双方紧紧握住对方的手，向自己的方向压下去，希望能获得第一名。同学a的手上也清晰的显示出三条青筋。

比赛进入白热化阶段。同学a好像把右手握的很紧。他尽力按住同学b的手。同学b也不甘示弱，眼睛眯得紧紧的，只露出一个小小的缝隙，脸绷得紧紧的。两个人谁也不让谁，僵持了半分钟。我们这些旁观者不敢作声，紧张的空气凝聚在教室上空。

突然，同学a加大了力度，像豹子一样猛扑下来。可惜同学b的手还没有完全按下去，两个人好像都歪了。同学a还想继续攻击，脸上露出豆大的汗珠子。再看同学b，虽然脸上有点汗，但是可以看出他还是有力气的。事实证明，我的判断是正确的。

局势突然天翻地覆。同学b咬紧牙关，像火山爆发一样用力。他紧紧抓住同学a的手，朝自己的方向拉了下去.“赢！”不知道谁叫了一声，同学b赢了！不愧是“大猩猩”，真的很厉害！

下课后，我回到座位上，心里还在想着这场掰手腕比赛。太棒了！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn