



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

趣味横生的
体育活动

毛振明 总主编

荆红丽 师砚芳 主编

花毽运动



HUAJIAN
YUNDONG



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



全国学校体育联盟(教学改革)规划教材

QUANGUO XUOXIAO TIYU LIANMENG (JIAOXUEGAIGE) GUIHUA JIAOCAI

花毽运动

总主编 毛振明

主 编 荆红丽 师砚芳



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

花毽运动 / 荆红丽, 师砚芳主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 10

(全国学校体育联盟教学改革规划教材)

ISBN 978-7-303-19510-7

I. ①花… II. ①荆… ②师… III. ①踢毽子—基本知识
IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 229593 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

经 销: 全国新华书店
印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 7.25
字 数: 170 千字
版 次: 2015 年 10 月第 1 版
印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 22.00 元

| | |
|-----------|---------------|
| 策划编辑: 周光明 | 责任编辑: 戴 轶 肖 寒 |
| 美术编辑: 高 霞 | 装帧设计: 高 霞 |
| 责任校对: 陈 民 | 责任印制: 陈 涛 |

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

编写委员会名单

总主编：毛振明

顾问：吕韶钧

主编：荆红丽 师砚芳

技术指导：邓丹

编著者：荆红丽 赵东生 邓丹 魏松松

委员：（以姓氏笔画为序）

王音 王涛 韦晓康 冯薇

史延为 田源 吕敏 邢丹

刘旭 陈朝凯 杨丽平 宋子远

张雨辰 郎桂欣 赵东生 赵际青

殷文 郭兰兰 曾莉

序

踢花毽运动，源于汉，绵延两千多年，它是中国人的智慧结晶，也是中国人的情趣体现，它既是中国人的娱乐方式，也是中国人的交往方式，它体现了中国人灵巧的身体特点，也体现了中国人的思维方式。

踢花毽，经过中国人的创新，形成了多种多样的动作，融入了优美巧妙、出神入化的技巧，提高了技术难度，也形成了攻防策略。踢花毽，能让运动中的人享受出神入化的对接，让观者惊叹于眼花缭乱的踢花毽技术。

踢花毽，是一个能够锻炼人灵巧性、柔韧性、精准性以及力量、速度的好运动；踢花毽也是一个能培养人配合、协作、分工能力的好运动；踢花毽是符合中国人内敛的性格，受国民喜爱的好运动；踢花毽更是一个利用小场地和简易器材就可以进行的好运动。踢花毽，应该从一个好运动变成一个学校体育的好教材，因为踢花毽是能够与学生的终身体育良好对接的好运动，也是学生锻炼身体、愉悦身心的好运动。踢花毽是中国人自己创造的体育运动，中国的孩子们必定能在其中受到中国的思想教育和文化熏陶。

踢花毽，近年来已经在许多的学校广泛开展，对促进青少年学生的身心发展、丰富体育课程内容、开发体育课程资源等起到了重要的作用。为此，全国学校体育联盟(教学改革)把踢花毽这项健康阳光、普及性强的体育运动推广到学校，给那些适合此项运动开展的学校一个新的选择，让中小学生多学一个咱中国人自己创造的运动，也使得正在努力创造“一校一品”的学校多了一份前进的力量。为此，我们邀请到了荆红丽、师砚芳等老师为我们编写了这本《花毽运动》，以作为全国学校体育联盟(教学改革)规划教材系列丛书之一。

本书是在作者多年教学实践和实验的基础上编写而成，图文并茂地向

大家介绍了花毽运动的概况、花毽的基本技术、花样踢法与花毽套路、花毽的竞赛规则以及花毽教学等知识，希望对开展花毽运动教学的学校有引路和指导的作用。

我们希望这本小书能让那五彩缤纷的花毽在阳光下、校园里、操场上、课堂外被我们的学生高高地踢起来：我们希望那五彩的羽毽，带着中国青少年愉悦的心灵、阳光的情怀、健康的感受，带着青少年之间的团结友爱，带着同学们的竞争协同，带着孩子们的健康成长，更带着他们一生的幸福和健康，高高地、高高地飞舞在天空！

全国学校体育联盟主席

北京师范大学体育与运动学院院长

博士生导师

毛振明

2011年12月1日

前 言

花毽运动，是我国特有的传统体育活动，起源于汉代，流传至今已有两千多年的历史。它主要是以踢毽的方式完成多种花样动作，以优美巧妙、出神入化的技巧，在运动中给人以美的享受，这也是花毽运动深受人们喜爱的重要原因。群众性的花毽运动主要是为了休闲娱乐、强身健体，专业性的花毽比赛分计数赛和花样赛。

花毽运动是一项深受学生喜爱的体育运动，目前，全国许多省市的大学、中小学已开展这项运动。在学校开设花毽运动，对促进学生的身心发展，提高学生的身体素质，丰富体育课程内容，弘扬民族传统体育有着重要的作用和深远意义。把花毽运动这项健康、阳光、普及性较强的体育运动推广到学生中间来，不仅可以丰富传统模式下体育教学内容，推动全民健身运动的发展，同时也顺应了学校体育教育课程改革。

全国学校体育联盟(教学改革)是受教育部体卫司指导，由北京师范大学牵头与全国学校各地教育行政部门及全国学校各级学校协作的组织机构。全国学校体育联盟旨在推动体育课程教学改革，全面落实《体育与健康课程标准》，推进全国中小学体育课程的改革发展。在联盟组织计划中花毽运动已被列入全国学校培训推广项目，这对校园花毽运动的发展将起到十分重要的推动和引领作用。

体育教材的开发，是一项非常有意义的“创新工程”，已成为新一轮课程改革的关键词之一。《花毽运动》是全国学校体育联盟(教学改革)规划教材系列丛书之一，本书图文并茂、言简意赅，对于广大师生了解花毽运动的概况、花毽基本技术、花样踢法与花毽套路、花毽竞赛规则、花毽教学等知识，具有很大的帮助和参考价值。

在此，特别感谢全国学校体育联盟主席、博士生导师、北京师范大学体育与运动学院毛振明院长，由衷感谢全国花毽冠军邓丹老师，感谢为本书提供帮助的每一个人，对于书中参考和引用文献的原作者们致以衷心的感谢，向北京师范大学出版社致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限，本书必然存在诸多不足，恳请广大读者批评指正！

山东省实验中学 荆红丽

北京市毽绳运动协会秘书长 师砚芳

| | |
|---------------------------------|------|
| 第一章 花毽运动概述 | (1) |
| 第一节 花毽运动概况 | (1) |
| 第二节 花毽运动的起源与发展 | (12) |
| 第二章 花毽运动的基本技术与练习方法 | (16) |
| 第一节 盘踢 | (16) |
| 第二节 磕踢 | (18) |
| 第三节 拐踢 | (20) |
| 第四节 蹦踢 | (21) |
| 第五节 里接 | (25) |
| 第六节 外落 | (26) |
| 第三章 花毽运动的花样踢法 | (28) |
| 第一节 花毽的花样踢法简介 | (28) |
| 第二节 花毽的花样踢法示例 | (30) |
| 第四章 花毽运动套路 | (33) |
| 第一节 花毽运动套路解析及动作练习 | (33) |
| 第二节 花毽运动竞赛规定动作方法与示范 | (43) |
| 第五章 花毽运动的训练方法 | (48) |
| 第一节 基础训练 | (48) |
| 第二节 步法训练 | (49) |
| 第三节 身法训练 | (50) |
| 第四节 柔韧性训练 | (51) |
| 第六章 花毽运动教学 | (55) |
| 第一节 花毽运动在学校开展的现状 | (55) |

| | | |
|------------|-----------------------|-------|
| 第二节 | 学校开展花毽运动的意义 | (63) |
| 第三节 | 花毽教学内容选编与示例 | (67) |
| 第四节 | 花毽教学方法选用与示例 | (82) |
| 第五节 | 花毽教学评价方法与示例 | (85) |
| 第七章 | 花毽运动竞赛规则 | (88) |
| 参考文献 | | (104) |

第一章 花毽运动概述

第一节 花毽运动概况

一、认识花毽

花毽，亦称花式毽，是毽子的一种。在古都北京，毽子有一个富有诗意的名字——翔翎，如今，有的人也称花毽为翔翎。提到花毽，大家脑海中便会联想到形态各异、色彩斑斓的毽子。



图 1-1 形色各异的毽子

花毽，是我国特有的传统体育活动，它起源于汉代，流传至今已有两千多年的历史。花毽运动，主要是以踢毽的方式完成多种花样动作，与花样游泳、艺术体操等项目一样，以优美巧妙、出神入化的技巧及难度，在运动中给人以美的享受，这也是花毽深受人们喜爱的重要原因。

花毽运动，是以玩花式为主的踢毽方法中的一种。群众性的花毽运动主要是为了休闲娱乐、强身健体，专业性的花毽比赛分计数赛和花样赛。计数赛包括个人计数赛和团体接力计数赛。花样赛包括规定套路和自选套路，规定动作有盘踢、磕踢、落、上头、交踢，自选动作则由运动员即兴发挥，花样更繁难度更高。



奥运鸟巢秀花毽

2008年8月17日，由北京市毽绳运动协会组织的花毽表演方阵在奥运会鸟巢体育馆女子马拉松比赛现场中炫目亮相，包括来自四川地震灾区的十二名儿童和怀柔区泉河街道花毽表演队在内的花毽选手精彩献艺。这十二名来自四川地震灾区的儿童以独特的方式表达他们对祖国和人民的感恩之心，他们充满民族文化底蕴的演出博得了现场数万名观众热烈的掌声。



图 1-2 参加奥运花毽表演的四川儿童



图 1-3 怀柔区泉河街道花毽表演队奥运献艺

来自怀柔的泉河街道花毽队是远郊区县首支出现在鸟巢的健身队，这支花毽队8月24日在鸟巢男子马拉松比赛现场再次展现了他们的英姿。

(一)自制花毽

在出生于六七十年代人的记忆中，自制鸡毛毽和踢毽是儿时非常快乐的事情。

花毽的制作其实非常简单。只需用一小块布，包上两枚铜钱(或用钱币大小的有孔铁环代替)，再有一小截下端剪成十字形开口的鹅毛管子，用针



图 1-4 自制的鸡毛毽

线缝牢，成为底座；然后在未剪开的鹅毛管子上端，插上七八根鸡毛，自制的鸡毛花毽就做成了。鸡毛一般用公鸡的，又长又好看，最好是公鸡尾巴两侧的，其次是公鸡颈部的，那两个部位的羽毛最是修长美观，惹人喜爱。

(二)花毽的种类

现在人们已经很少自己制作花毽，商店里有现成的形色各异的花毽，不过，在一些学校的手工课上，还是可以看到学生开动脑筋、自己动手制作的各种材质的既好看又实用的花毽。现在市面上所见的花毽，大致有以下几种：

第一种是鸡毛毽。花毽的高度一般在 12 厘米左右，多用鸡毛做毽身，塑料片做底座。因此，看起来更美观一些，踢起来弹性也很好。花毽起落的速度，也没有太多限制，踢起来后上下翻飞，花样动作全凭自己掌控，没有特别高难度的动作，所以适合各个年龄段的人。





图 1-5 各式鸡毛毽

第二种是鹅毛毽。这种花毽的毽身多用鹅毛制成，橡胶做底座，高度为 17~18 厘米。与传统花毽不同的是，大花毽比较重，要求技巧性相对简



图 1-6 鹅毛毽

单。在大众健身运动中，大花毽更适合多人围成一个圈一起运动，大家你踢一脚，我踢一脚，力度较大，但动作简单，既能锻炼腿部力量，又能提高身体的灵活性。

第三种是雕翎毽。有高级花毽和练习花毽之分，花毽有南派、北派之别，因而所用花毽种类繁多。比赛用雕毛花毽，因完成动作对花毽的高度有一定的要求，所以雕翎可适当修剪。

高级花毽：说它高级只是因为它的重要组成部件——雕翎的稀罕，雕本来就稀少又属于保护动物，一只雕的身上大概只有二十根的羽毛可以用来做花毽。物以稀为贵，所以才出现雕翎很难买到的现状。多少年来为花毽找雕翎的代用品，已经是几代人的奋斗目标。



图 1-7 高级花毽

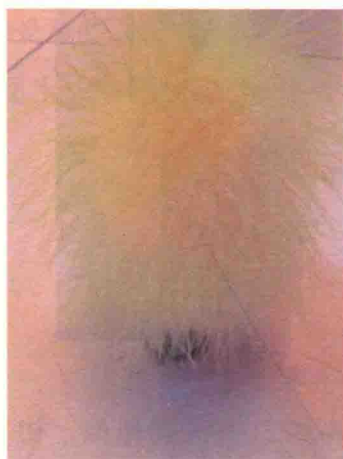
练习花毽：练习花毽制作的材料与高级花毽极其相似，初习毽者很难区分，性能也很接近高级花毽。完全按照高级花毽的制作工艺制作，但制作比高级花毽还要复杂，仍然保持了弯曲很大角度而不产生任何损坏的特点，价格比高级花毽低得多，是初习毽者、学校开展花毽运动和举办小型比赛、表演的最佳选择。

雕翎花毽中有一种专供观赏的花毽，即观赏毽。其材质为雕翎羽，是未经修剪过完好的整羽。观赏毽一般不用来踢，仅供欣赏、把玩。



图 1-8 观赏毽

现在，有的花毽也用火鸡毛、鸵鸟毛来制作。



火鸡毛毽



鸵鸟毛毽

图 1-9

另外，随着踢毽运动的发展，现在还有一些花毽踢起来会发出音乐，有的还会发光，运动过程中增加了练习者的乐趣。

(三)花毽用鞋

一般来说，踢花毽穿的鞋根据所踢的花毽不同、练习时所达到的目标不同分成以下几类。

旅游鞋：这类鞋适合于一般运动健身，适合于踢常见的硬羽毛、橡胶底托的花毽。主要是大家在户外围在一起踢围毽，既娱乐又健身。绝大多数人都习惯于穿这类鞋。但是要想踢出很高的花毽水平来，这类鞋并不太合适。

花毽鞋：是踢花毽的一种专业的布鞋，有的是手工制作，用报废轮胎改制成鞋底，丝绒布面。这种鞋地方方言称其为“老头儿鞋”。丝绒面与所踢的花毽底相互间的摩擦力很大，易于做接、落等动作。这种鞋适合踢软羽毛、铜底托的天津花毽，踢北京的雕翎羽毛、真皮底的花毽也适合穿这种鞋，能够踢出高难度的技术动作。

白色运动鞋：此鞋胶底、帆布面料。价格便宜，非常实用。这种鞋踢花毽也很好用，适合踢雕翎羽毛、真皮底托的花毽。因为整个鞋面均为帆布面料，比较容易控制花毽，所以也适合踢出高难动作。

此外，还有一种踢花毽的布鞋，俗称“懒汉鞋”。这种鞋布面柔软，好控毽，易于做各种高难度动作。缺点是鞋底弹性较差，不能有很好的缓冲减震作用，且不太防滑。长期穿这种鞋踢花毽容易造成膝关节损伤。

日常踢花毽一般都是以健身娱乐为主，因此，对鞋的要求是底要防滑，要有弹性的橡胶底，鞋面是帆布面料就可以了。这样的鞋易于控制花毽，容易做一些有难度的技术动作，也有利于练习者的安全和健康。

在花毽专业训练和比赛中，队员一般穿专业花毽鞋。

(四)花毽运动的比赛分类

花毽运动就是花样踢毽，运动员用头、肩和脚来控制花毽，动作包括绕转、静止和跳跃三部分。相对于毽球运动(进攻毽)，它主要是考验队员的灵敏度、技巧性和控制性，更具欣赏性。在竞赛分类上，花毽属于“竞争性比赛”，与毽球的“对抗性比赛”属于完全不同的竞赛类型。

花毽运动比赛分计数赛、花样赛、创意赛。

计数赛包括个人计数赛和团体接力计数赛。