

悠悠大赛制胜秘籍
进阶花式逐级攻略

GO

悠悠大赛 全攻略

编著 阿威（香港）



附赠演示光盘

吉林摄影出版社



附赠演示光盘

GO

悠悠大赛 全攻略



编著 阿威（香港）

悠悠大赛制胜秘籍
进阶花式逐级攻略

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

悠悠大赛全攻略 / 张隽威编著. - 长春: 吉林摄影出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80606-961-5

I.Y... II.张... III.游戏-儿童读物 IV.G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155087 号

悠悠大赛全攻略

出 版 人: 孙洪军

执行策划: 张 弘

编 著: 张隽威

责任编辑: 施 岚 王 天 单媛媛

装帧设计: 文强工作室

出版发行: 吉林摄影出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

电 话: 0431-85638384

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2007 年 1 月第一版第一次

规 格: 880×1230 毫米

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-80606-961-5

定 价: 16.80 元

如有印装问题请与印刷厂调换。

序 PREFACE

我与悠悠球结缘开始于四年前的一部动画片。那时对悠悠球并没有什么了解,只知道那是一种放下去还能收回来的玩具。而片中那些出神入化的玩法,当时认为不过是夸张而已。

后来,街上玩悠悠球的人逐渐多了起来,不但能“放下去再收回来”,还能做简单的花式。原来悠悠球并不像我想的那么简单!于是我买了第一个属于自己的悠悠球,开始了我的“悠悠历程”。

经过一段时间的练习,我通过了基本 30 招的花式认定,开始练习高级花式。为了学习更多的技巧,我在书报摊上买了一本悠悠球的技法书,上面标示着“悠悠球 80 招技法大全”。但翻开书,立刻便有一种“被骗”的感觉——里面只是简单的拓展花式和一些胡乱编造的东西。

以后的两年中,我不断地练习、交流、表演、比赛,并加入了香港的悠悠球协会 **Here We Yo!**。《火力少年王》热播我非常惊讶——自己一直在玩的悠悠球竟成为了电视剧的题材。更加出乎意料的是,我有幸参加了悠悠球的宣传活动,可以说这是我人生中的一个转折点。

在长春表演时,吉林摄影出版社的同事请我编写一本悠悠球方面的书。这与我的想法不谋而合。想起四年前那种“被骗”的感觉,我真的想通过这本书把自己的经验与大家分享。

悠悠球使我结识了许多朋友,获得了宝贵的人生经验。放下去,收回来,有起有伏,这可算是人生的一个缩影!虽然经历了一次次的失败,但只要坚持,任何难关都闯得过去!

感谢 **Here We Yo!** 和百度“张隽威贴吧”,感谢吉林摄影出版社和广东奥迪玩具有限公司。真心地感谢所有支持我的人。

Wai 1220

2007 年 1 月



阿威的比赛经验分享

目前国内的许多城市都举行了悠悠球比赛,我也有幸参加了一些赛事的评委工作。很多玩家有很好的基础和技巧,但在比赛经验方面还有所欠缺,一些地方还需要改善。在此分享一下我的体会,希望对大家有所帮助。

入围赛



比赛中最重要的是花式技巧。由于参赛人数众多,多数情况下都以基本 30 招中的花式作为入围赛的比赛项目,因此练好基本动作非常重要。在当评委的过程中,我发现玩家最难掌握的回旋花式是“三叶草”和“射月”;最不熟练的搭绳花式是“翻天覆地”和“新月漫游”。这些花式需要注意的地方很多,希望大家参考我在书中的建议。

除了以上花式,还要练好“睡眠”和“闪电快打”。这两个花式不但是重要的基本功,也是重要的比赛项目。在同分的情况下,会以睡眠时间的长短或闪电快打的次数来分出胜负,所以大家要好好练习。

自由花式

入围赛之后,便进入到自由花式阶段。先以 2 分钟的自由花式作为初赛,再以 3 分钟的自由花式作为决赛。顾名思义,自由花式就是让参赛者展示自创的花式,因此花式的编排是很重要的。就个人而言,我觉得稳定性要比难度重要。因为自由花式不但要看难度,还要看整体表现。如果在比赛中不断尝试高难度动作,但稳定性和成功率不高,屡次失手,那得分自然不高。相反,即使难度不是最高,但稳定性和成功率都不错,即使发生一点搭绳不准确的小失误,也不至于需要换球那么严重,所以整体表现会更出色一点。

对于自由花式的要求,除了稳定性和难度之外,还要求参赛者在花式上有原创性。悠悠球之所以有那么多的变化,就是因为玩家们不停的创出新花式,除了可以挑战难度之外,还可以保持新鲜感。评委不一定是玩球最棒的人,但一定会是十分了解悠悠球、看过很多类型花式的人。因此他们知道哪些花式难度高,哪些花式是参赛者自创的。在此,大家可以参考一下高级拓展花式的内容,里面我安排了一些新颖的1A单手线上花式动作,可以带给大家创作的灵感。同时,这些新类型花式难度都比较高,如果练得好的话,在比赛中会很有优势。

在自由花式比赛中,需要在音乐的配合下表演。音乐一般由电视台安排,有时由现场的音乐键盘师来弹奏,但都是以轻快的音乐为主。建议大家平时配合音乐来练习。开始时可选择较慢的音乐,熟练后改为轻快的音乐,增强节奏感。



除此之外,比赛前大家应该把球准备好,如选择自己得心应手的球,更换新球绳等等。球可以多准备几个,若绳子打结或球被卡住了,可以换一个球继续表演,这样不会影响整套花式。

另外还需要注意的是,表演中如果出现失误,不要紧张,而是要懂得随机应变,把安排好的花式表演下去,失误的花式不要重复。3分钟的时间看起来很短,但一站到台上,就会觉得很漫长,紧张是很正常的。因此要告诉自己:只要发挥出应有的水平,我就是最好的!

最后,如果以一百分作为满分的话,我会以稳定性40分,花式难度30分,原创性20分,舞台表现10分的比例作为评分标准。

台上三分钟,台下十年功。参加比赛是个难得的机会,它会让你获得宝贵的经验,检验自己努力的成果。各位要把握好这个机会,更好地展现自己。



目录 CONTENTS

序言	(1)
阿威的比赛经验分享	(2)
YOYO 的准备工作	(7)

悠悠基础 30 招

第 1 招 睡眠 Long Sleeper	(10)
第 2 招 遛狗 Walk The Dog	(12)
第 3 招 爬行者 The Creeper	(14)
第 4 招 前抛 Forward Pass	(16)
第 5 招 横抛 Break Away	(17)
第 6 招 摇篮 Rock The Baby	(20)
第 7 招 火箭 Rocket	(22)
第 8 招 升降机 Elevator	(24)
第 9 招 环绕世界 Around The World	(25)
第 10 招 闪电快打 3 次 Loop The Loop $\times 3$	(26)
第 11 招 飞碟 UFO	(28)
第 12 招 艾菲尔铁塔 Eiffel Tower	(30)
第 13 招 狗咬 Dog Bite	(32)
第 14 招 三叶草 Three Leaf Clover	(34)
第 15 招 闪电快打 10 次 Loop the Loop $\times 10$	(36)
第 16 招 智能旋风 Brain Twister	(37)
第 17 招 登陆月球(搭绳) Moon Sault	(40)

第 18 招	收放自如 Stop And Dash	(42)
第 19 招	全垒打 Home Run	(44)
第 20 招	闪电快打(30 次) Loop the Loop ×30	(46)
第 21 招	摩天轮 Pin Wheel	(47)
第 22 招	魔术手套 Magic	(49)
第 23 招	翻天覆地 Double Or Nothing	(50)
第 24 招	侧转旋风 Side Winder	(52)
第 25 招	滚筒(星月穿梭) Barrel Roll	(54)
第 26 招	新月漫游 Moonsault Backflip	(56)
第 27 招	核子分裂 Split The Atom	(58)
第 28 招	原子烈焰 Atomic Fire	(62)
第 29 招	射月 Shoot the moon	(65)
第 30 招	双手快打 Double Loop	(67)

悠悠拓展 30 招

初级拓展招式

第 1 招	单手五角星 One Hand Star	(70)
第 2 招	疯狂摇滚 Crazy Rock The Baby	(72)
第 3 招	前后翻 Over The Fence	(74)
第 4 招	前翻 Hop The Fence	(76)
第 5 招	海啸 Tidal Wave	(78)
第 6 招	环绕世界接登陆月球 Around The World to Moonsault	(80)
第 7 招	单手弹钢琴 One-Handed Trapeze	(82)
第 8 招	曲线驱动 Warp Drive	(84)
第 9 招	时间隧道 Time Warp	(86)
第 10 招	绕绳收球 Binding	(88)



中级拓展招式

- 第1招 双搭绳接再搭绳
Double Moonsault + Triple on Moonsault (90)
- 第2招 过山车 Roller Coaster (93)
- 第3招 拉链 Zipper (96)
- 第4招 解绳索 Ripcord, Wormhole (100)
- 第5招 一字旋转 Mach 5 (102)
- 第6招 跳弹床 Eli Hops (104)
- 第7招 三角搭绳 Triangle Mount (106)
- 第8招 “翻天覆地”进阶表演(一) (109)
- 第9招 “翻天覆地”进阶表演(二) (112)
- 第10招 前向进阶花式连续技巧
Advanced Fount Combo (114)

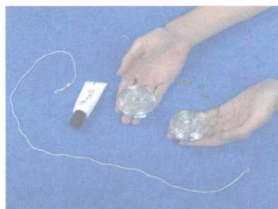
高级拓展招式

- 第1招 原子弹跳 Boing Boing (118)
- 第2招 微波浪潮 Easy Wave (120)
- 第3招 左右旋转双搭绳 Skin the Gerbil (123)
- 第4招 磨手 Throwhand Grind (126)
- 第5招 抛绳上线 Poo Slack (128)
- 第6招 登陆月球入绳圈 Slack (130)
- 第7招 抛绳魔术 Slack Magic (132)
- 第8招 单手套绳圈 Plastic Whip (134)
- 第9招 水平转 Gyroscopic Flop (136)
- 第10招 搭绳三步曲 Buddha Revenge (138)

- 1-5A 基本花式介绍 (140)



YOYO 的准备工作



1. 悠悠球的内部构造包括：球的本体、轴心、轴承系统和回收系统四个部分。

上图中的球包括配备了凹形纹回收系统的标准圆形悠悠球球体，轴心，滚珠轴承系统，润滑油和绳子。



2. 先把一边的轴承托放进轴心上，平面的一方向球体，向下凹的一方向外。



3. 在轴承托上方的轴心上加适量的润滑油。



4. 把轴承套在轴心上。



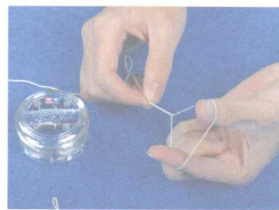
5. 给轴承上方的轴心加适量的润滑油, 小心不要把油加到轴心尽头的螺丝上, 以免球转动时球因螺丝滑脱而解体。



6. 把另一边的轴承托套在轴心上, 向下凹的一面朝向轴承, 平的一面朝向球体, 再用适当的力度拧紧。



7. 把绳子末端拧开, 用手指撑开, 形成一个圈形。



8. 把绳子套进悠悠球的轴承上, 再把绳子拧紧, 这样一个悠悠球便组装好了。



基础30招

JICHU 30 ZHAO

你在国内及香港悠悠界,是一位非常有实力和潜力的球手,希望你能朝着自己的梦想坚持下去。使悠悠这项运动能有更多人热爱!

殷鹏 ——《火力少年王》饰 麦克

睡眠 Long Sleeper

抛球时手心向上。



2



球抛出后手心向下。

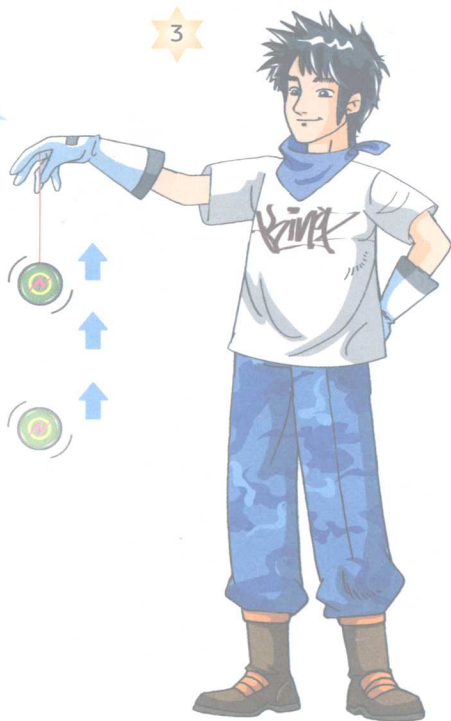
收球时，轻拉球绳。

动作详解

1、首先握好悠悠球，抬起手臂至肩，肘关节向外，用腕力把悠悠球向下掷出，抛球时手心向上。

2、悠悠球抛出后，手保持水平，手心向下，让悠悠球在球绳末端高速转动。

3、收球时，向上轻拉球绳，悠悠球便自动回转，收在手中。



阿威de建议

要做好这个动作，球一定要抛得直。

如果球抛出去的时候歪了，便会减少球空转的时间。这是最基本的一个花式，但同时也是最重要的花式。悠悠球空转的世界纪录大约15分钟，而我自己的纪录是8分钟左右。

建议初学者可以每星期或每几天就做一次空转的测试。自己计时，看看睡眠的时间有多长，一星期后再试一下。练习得好的话，睡眠的时间便会增加。我最初学的时候都是这样自己做测试的。

遛狗 Walk The Dog



以睡眠动作发球。

球轻触地面时,会向前滚动。



动作详解

1、用力使出“睡眠”招式，使悠悠球轻轻接触地面，悠悠球会向前滚动，就象牵着小狗一样。

2、当悠悠球即将停转时，拉动球绳，将球收回。



阿威的建议

这个花式是由第一招睡眠引申出来的。先要练好“睡眠”，空转时间足够的话，这招遛狗是可以维持很久的，需要注意的是要在球即将停止转动时及时收球。

做这个花式前要注意地面的质地，只有在光滑平坦的地面才可以完成，一方面是为了保护好球的状态，另一方面是为了悠悠球玩家的安全考虑。因为球的表面破损了的话，就会失去控制，那样很容易造成意外，所以一定要保证球面光滑，玩起来就会更加顺畅、得心应手了。

很多不熟悉悠悠球的人都知道这个花式，所以一定要把它练好表演给别人看。

爬行者 The Creeper



以“睡眠”动作发球。



球轻触地面时，身体下蹲。