

大众体育技巧丛书

中国花毽

郭七正 编著

HUA JIAN



中国社会科学出版社

中国园林史话

中国 花 园


HUA YUAN



中国园林史话

中国花毽

郭七正 编著

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国花毽/郭七正编著. —北京: 中国社会出版社, 2010. 1

(大众体育技巧丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3062 - 2

I. ①中... II. ①郭... III. ①踢毽子—基本知识—中国 IV. ①G898. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 006579 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 中国花毽

编 著 者: 郭七正

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www. shcbs. com. cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 8

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编：杨 桦

主 编：陶志翔

成 员：排名不分先后

唐 亮 刘 涛 朱天明

朱寒笑 郭秋敏 陈 禹

赵 睿 罗 文 钟小燕

高 敏 高海霞 杨 麟

尚迎秋 谢青青 张小娥

宋 洁 张 斌 易星辛

张 哲 杨 静 周志仙

汪 鸽 郭七正

序

《中国花毽》是七正师弟继《踢毽子》、《从小踢毽子》两本专著面世后又一本力作，其文，还算流畅易懂，用词恰到好处。对于技术动作的分析准确、到位，重点难点突出，练习方法不失传统又较为科学，足见师弟当年习毽风采。历史、掌故出处明确，尊重历史，真实可信。尤对毽德、毽理的论述深入浅出，有较强的哲理性，勾勒出毽文化的内涵。这是多少代老前辈的愿望，今为师弟所完成，实乃翔翎事业之幸事。

我的恩师谭俊川先生与师叔金幼申先生，是北京踢毽子鼎盛时期的代表人物，交往甚厚，因此常去师叔处看望。20世纪60年代初，于师叔处与七正师弟相识，那时他还是一个毛头小伙，但他竟能以惊人的毅力和较高的悟性，在较短的时间内掌握了花样动作百余种之多。受其恩师的影响，七正师弟有着多方面的爱好和修养，成为他汲取营养的源泉，因此，《中国花毽》的问世是必然的。

愚兄仅以此小文暂作《中国花毽》之序，希望贤弟进一步努力，为我国踢毽子事业的发展作出贡献。

秦钟钧

前 言

踢毽子运动，以其顽强的生命力，在我国流传了近两千年，人们享受着它带来的欢乐和健康。它具有我国的民族特色，集健身、艺术、文化、娱乐为一体。同时，观看别人踢毽子也是一种美的享受。

经常参加这项活动，可以健脑强身，促进新陈代谢，增强心肺机能，提高智力，培养协调灵敏及反应能力，并可增长知识，舒缓压力，陶冶情操，增进团结。

踢毽子所用器材非常简单，只要用一两枚小金属钱，一些柔软的羽毛或代用品，即可制成一只美丽的毽子，踢起来，毽飞人舞，颇有兴味。

本书的编写，是一种尝试。除了可作为不同地域、不同条件、不同人群开展体育锻炼的内容之外，还可作为学校体育课的部分教材及体育教师进行教学安排的参考，也可作为各类运动队训练的辅助练习内容。

由于水平有限，如有不妥之处，恳请读者指正。

编著者



目 录

知识篇

- | | | |
|-----|---------------|------|
| 1 | 毽子运动概述 | (3) |
| 1.1 | 毽子运动的起源与发展 | (3) |
| 1.2 | 踢毽子是一项有意义的活动 | (10) |
| 1.3 | 花样踢毽不是高不可攀 | (12) |
| 1.4 | 踢毽子的服装与应注意的问题 | (15) |
| 2 | 翔翎人物介绍 | (17) |
| 2.1 | 近代人物 | (17) |
| 2.2 | 现代人物 | (26) |
| 3 | 论毽 | (39) |
| 3.1 | 前辈论毽 | (39) |
| 3.2 | 翔翎八论 | (43) |

技法篇

- | | | |
|-----|---------|------|
| 4 | 毽子的基本踢法 | (78) |
| 4.1 | 盘踢 | (80) |
| 4.2 | 磕踢 | (88) |
| 4.3 | 拐踢 | (94) |



4.4	绷踢	(98)
5	毽子的花样踢法	(104)
5.1	花样动作的辅助练习	(105)
5.2	花样动作的练习	(113)
6	毽子的多人踢法	(186)
6.1	多人整齐式踢法	(186)
6.2	多人运动式踢法	(192)
7	基本功的训练	(200)
7.1	腿功	(201)
7.2	腰功	(204)

提高篇

8	毽子的比赛	(208)
8.1	比赛的组织工作	(208)
8.2	比赛场地	(208)
8.3	比赛项目	(209)
8.4	裁判方法	(213)
9	花样动作难度分组	(218)
9.1	跳跃部分	(219)
9.2	绕转部分	(220)
9.3	静止部分	(221)
10	翔翎掌故及其他	(222)
10.1	翔翎掌故	(222)
10.2	翔翎歌诀	(231)
10.3	花毽动作名称组联	(234)
10.4	其他	(235)
	后记	(243)

知
识
篇



1 毽子运动概述

1.1 毽子运动的起源与发展

踢毽子，是我国一项流传很广，有着悠久历史的民族体育运动。这项运动分为南北两派，所谓的南派花毽以广州市为代表。详见由邓永生先生编著的《南派花毽》一书。

在长期的流传过程中，人们创造了许许多多的花样动作，并不断地提炼生活的精华，为其注入新的内涵，使踢毽子成为一种集健身、艺术、文化、娱乐为一体，民族气息极浓的文化。经常参加这项活动，可以强身健脑，增强心肺机能，培养协调灵敏及反应能力，并可舒缓压力，陶冶情操，增长知识，结识朋友。在古都北京，踢毽子还有一个富有诗意的名称——翔翎。

踢毽子起源于什么时候？又是何人首创？这早就是我国体育史学家们非常感兴趣的一个问题。有一种传说：毽“创自轩辕黄帝”，当时叫做“毬”，不叫毽，是练习武士的一种器具。又一种传说：毽“创自于岳武穆”，用箭之翎，配以金石之质，抛足而戏，以释军闷。此种传说，尚有合理之处，但又无可靠佐证，不足为信。

根据历史文献和出土文物证明，踢毽子应起源于我国汉



代，盛行于六朝、隋、唐、宋，发展提高于明、清。从汉代画像石上的蹴鞠图（图 1.1、图 1.2）来看，应是踢毽子的雏形。



图 1.1

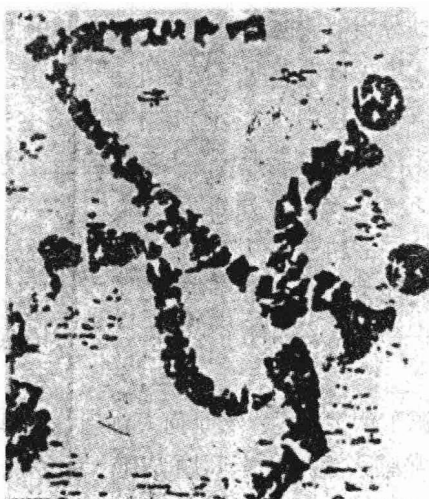


图 1.2

画像石的图案中，所使用的器具虽为球形，与今日使用的毽子相差甚远。但图案动作仅是独立存在的个体，从这一点上



看，最多也只是艺术化了的蹴毬的个体展示而已。而“毬”《中华大字典》解释为“皮毛丸”，与毬子都是足戏之具。因此，我们可以看出，二者之间，有着不可分割的血缘关系。

进一步分析，我们不难看出，图 1.1 的动作图案，与至今还流传于广东等地的花样动作“单鞭救主”不差累黍。无独有偶，图 1.2 的动作图案，又与流传于北京、天津、保定等地的花样动作“抹子”恰似同出一母的双胞胎兄弟。

由此可见，汉代的蹴毬已开始从片面的健身，向着艺术展示发展，并受到艺术界的关注，将其记录在石面上，从中我们已隐约地看到，向着踢毬子那方面演变、发展的轨迹。

到了南北朝，人们已能熟练、巧妙地踢毬子。唐代释道宣《高僧传》二集卷十九《佛陀禅师传》中记载：有一个叫跋陀的人到洛阳去，在路上遇到了 12 岁的惠光，在天街井栏上反踢毬子，连续踢了 500 次，观众赞叹不已。跋陀（467—499）是南北朝北魏时人，为河南嵩山少林寺的祖师，他非常喜欢惠光，并将他收为弟子，惠光便成了少林寺的小和尚。

唐宋时，踢毬子已很风行，技巧已很高超，并引起了文人墨客的关注。宋代高承《事物记源》对踢毬子有较为详细的记载：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为毬子，三四成群踢，有里外廉、拖枪、耸膝、突肚、佛顶珠等各色”。南宋诗人周密写的笔记《武林旧事》也对踢毬子进行了记载和描述。

明清时代，踢毬子已非常普及，技艺已成为系统。明代散文家刘侗《帝京景物略》就有这样的记载：“杨柳青放空钟，杨柳死踢毬子。”踢毬子已成为民谚的内容，而且发展到数人同踢的技巧运动。一些艺术家把踢毬子作为创作的题材，我们从花瓶、瓷枕、服装（图 1.3）等工艺品中，可以找到以踢毬子为题材的作品，清代《北京民间风俗百图》中的踢



毬图（图 1.4）就是现存的一幅。至清末，踢毬子已成为一种时尚，不仅用来锻炼身体，而且把踢毬子和琴、棋、书、画并提，一些人以会踢毬子而自荣。



图 1.3



图 1.4



清朝光绪皇帝的瑾妃非常喜欢踢毽子，她的侄子唐海沂回忆瑾妃踢毽子的情景时说：“姑母踢毽子的姿势很好看，前踢、后踢、左踢、右踢，雪白的鸡毛毽子在姑母的脚下来回旋转。太监和宫女们在旁边喝彩叫好，瑾主子踢得妙，就这样，一直踢到进晚膳才算罢休”（《文史资料选编》第十八辑）。

民间踢毽爱好者更是用功苦练，以口传心授的方式代代相传。以北京为例，每遇城乡庙会，各路高手步行相聚，观摩、比赛、培养新手，甚是热闹。因此，踢毽子更加广泛，特别是青少年更是喜爱踢毽子。大街小巷常看到三五成群的少年儿童们，边踢子，边唱“一个毽儿，踢两半儿，打花鼓儿，绕花线，里踢外拐，八仙过海，九十九，一百”的童谣。

我国陕西等地的少年儿童，则把十种较为简单的花样动作，编排成完整的一套，游戏时一个小朋友踢毽子，其他小朋友随着动作的变化，大声齐念每个动作的名称：“一接、二反、三抓、四捧、五打、六穿、七悬、八顶、九背、十整”。以增加游戏的气氛。至今，我国台湾省的小朋友们，在踢毽子时还保留着十种动作中的部分动作。

20世纪二三十年代，我国正处在社会大变革之中，踢毽子却以其顽强的生命力，达到了鼎盛时期，涌现出一批全国闻名的踢毽高手。如，北京的潭俊川、金幼申、溥子衡、林少庵等，上海的周柱国、陈鸿泰，河北的杨介人，河南的路锦成，浙江的谢叔安等。据“扬州文艺网”报道：“根据老人回忆，本世纪30年代扬州的一只毽子不仅在国内踢得出了名，还踢出了国门，踢到了1936年第十一届奥运会上。”其实，踢毽子早已走向了世界，风靡全球的羽毛球运动就“源于中国的踢毽子”（国际羽联《羽毛球手册》）。

踢毽技术在普及的基础上得到了提高，各种踢法丰富多彩，高难、翻新的动作层出不穷，不同风格争奇斗艳。随着踢



毽子技术水平的提高，丰富了踢毽子的理论并逐渐达到了成熟。

北京的金幼申老先生，博采众家之长，结合自己习毽的体会，在尊重历史的基础上，将传统的花样动作进行了系统的整理，对动作的名称进行了修订，撰写了踢毽子的多个专题的论述及《踢毽子技术说明》等手稿，为踢毽子注入了书卷气，为我国踢毽子运动留下了宝贵的财富（本书第三章即以其手稿为蓝本）。

1933年3月26日，在南京市举行“全国踢毽比赛大会”。这次比赛可以说是我国踢毽子运动有史以来的第一次正规性的比赛，受到了媒体的重视，当时各家报纸均有报道。1933年3月24日《新民日报》南京版是这样报道的：“报名参加者颇为踊跃，其中有河北的溥子衡、金幼申（编者注：溥子衡、金幼申系北京人）、杨介人三人，对踢毽子极有经验……能踢之花式均有百余种之多，观者无不赞美。此外，有著名体育家及踢毽能手参加……届时定有一番热闹也”。比赛结果：河北运动员杨介人以911对的成绩获普通踢（盘踢）第一名，北京运动员溥子衡、金幼申二人以同始、同声、同数、同止700对的成绩并列第二名，并捧得“国术之光”银盾奖牌（图1.5）。

同年10月，踢毽子与拳术、摔跤、弹弓、剑术等民间体育项目被列入全国体育运动会的比赛项目。比赛结果，上海运动员周柱国，北京运动员溥子衡、金幼申分获普通踢（盘踢）的前三名。上海运动员陈鸿泰、周柱国，北京运动员金幼申分获特别踢（跳踢）前三名。比赛后，北京运动员金幼申、溥子衡二人，在南京、上海等地的部分大中学校进行了多场表演，受到各界人士的好评。