



SHUANGLUN
KONGZHU
JIFA

龙腾
主编

双轮空竹

技法



河南科学技术出版社
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



双轮空竹 技法

龙腾
主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内容提要

本书介绍了双轮空竹的身法、手法、步法,抖空竹的基本技巧,以及双轮空竹的花样技巧。全书共分十章:第一章为空竹抖技与方法;第二章为双轮空竹的基本动作;第三章为双轮空竹的基本技法;第四章为平盘丝沿绳花样技巧;第五章为平盘丝间接脱绳花样技巧;第六章为平盘丝直接脱绳花样技巧;第七章为立盘丝沿绳花样技巧;第八章为立盘丝脱绳花样技巧;第九章为一线二空竹的启动、加速与调整;第十章为一线二空竹花样技巧。本书内容新颖,层次分明,语言流畅,文字通俗易懂,并附有大量的演练照片,具有较强的实用性、操作性、可读性。本书还配有相应动作的光盘,可供读者参照演练。

本书适于广大空竹爱好者阅读,并可作为中小学传统体育课程的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

双轮空竹技法 / 龙腾主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5349-4756-8

I. ①双… II. ①龙… III. ①抖空竹-基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239451号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 张景琴

封面设计: 张 伟

版式设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 168 mm×235 mm 印张: 13.25 字数: 210千字

版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

印 数: 1-4000

定 价: 25.00元(含光盘)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

前言

抖空竹是我国的非物质文化遗产，是中华民族智慧与社会文明的结晶，也是珍贵的、具有重要价值的文化资源。

双轮空竹是空竹家族中的一大门类，由于其安全性强，定位准确，深受空竹爱好者的喜爱，国内有些大中小学校也把抖空竹纳入了正规的体育教学的课程。

“天下最精妙的图画，不能再现其美丽；天下最有力的歌声，不能传达其深远”。抖空竹则是这幅美丽图画的再现，嘹亮的空竹响声就是这有力歌声的续传，这就是抖空竹的巨大魅力。宋代宋江一首“一声低了一声高，嘹亮声音透碧霄。空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳”的空竹诗，开创了文字记载抖空竹活动的先河。

近年来，在众多空竹爱好者和空竹老师们的不懈追求中，双轮空竹的花样技巧已摆脱了传统的双轮抖法的束缚。广大空竹爱好者在社会的实践中大胆创新，勇于进取，创造了多姿多彩的双轮花样，为双轮空竹走向竞技的舞台作出了巨大贡献。抖空竹不但繁荣了文化市场，促进了经济增长，而且还愉悦了人们身心，增强了人民体质。在学校中开展抖空竹活动，不但能增强学生们的心理品质，而且还能培养同学们的团结、协作及集体主义精神，使他们远离网络游戏，净化社会风气。

一种文化要想获得发展，必须将文化的传承和积累相结合。通过文字、图片和视频等现代传播媒介，才能使抖空竹这一非物质文化遗产在内容上得到传承，在工艺上有所创新，在社会上受到重视，在文化上得到积累。所以，为了弘扬民族瑰宝，光大中华文明，使抖空竹这一民俗





体育奇葩大放异彩，活跃人民群众的文化生活，增强人民群众的身体素质，笔者创编了《双轮空竹技法》一书，旨在为空竹运动暨空竹文化的发展进行挖掘和探索，为学校抖空竹教学提供一本比较简明实用的教科书。

本书共分十章，对双轮空竹技法以简易的单体动作为例进行了描述，内容新颖、层次分明、图视并茂、简明易懂，具有较强的理论性、操作性、实用性和现实性。

在编写本书的过程中，特邀中国杂技团原空竹演员周绍蓉为本书的技术顾问。北京的牛玉红、杨全俊女士，武汉的叶运珍、杨七菊女士，黄石的程小宝女士，郑州的郎秀芳女士，在百忙中为本书的配图和视频做了示范表演。中国洛阳定乾空竹厂及洛阳马坡小学，西安市西航第二小学和周文莉女士，绍兴市快阁苑小学和王伯钧先生，宁波市叶恒军先生以及鄞州区高桥中心小学等学校的领导和师生对本书的编写工作给予了极大支持和配合。温县电视台的张瑞播音员为本书的配套光盘配了音。在此对他们表示衷心的感谢！

由于本人的空竹知识及空竹技艺有限，书中可能会有不妥之处，敬请广大空竹老师不吝赐教。愿大家在科学发展观的指导下，共同为中华民族的全面振兴，贡献我们的力量。

编者

2010年8月



目 录

第一章	空竹抖技与方法	1
第一节	抖空竹时的造型、动态与体位	1
第二节	抖空竹手法图解	6
第三节	抖竿的握法	11
第四节	双轮空竹的绳法	13
第五节	空竹要领秘籍	17
第六节	双轮空竹的进法与退法	20
第七节	空竹的运行方向	25
第二章	双轮空竹的基础动作	28
第一节	双轮空竹的启动、抖法与调整	28
第二节	双轮空竹的加速	32
第三节	双轮空竹的弹与抄	37
第四节	双轮空竹的千斤与抱月	39
第五节	双轮空竹的弹跳法	42
第六节	擦铃与摇摆	47
第七节	活扣法	49
第三章	双轮空竹的常用技法	52
第一节	捞月法	52
第二节	上竿法	54
第三节	跳跃法	57
第四节	跨绳法	58
第五节	猫跳法	60



第六节	跳绳法	61
第七节	背挑法	64
第八节	背穿法	65
第九节	背翻法	68
第十节	扑蝶法	69
第十一节	骗马法	70
第十二节	抛起法	72
第十三节	收势法	74
第四章	平盘丝沿绳花样技巧	77
第一节	蚂蚁上树	77
第二节	鹦鹉上架	78
第三节	织女纺棉	80
第四节	怀中抱月	81
第五节	前后望月	82
第六节	脱竿飞旋	84
第七节	麻姑献寿	88
第八节	蝴蝶展翅	89
第九节	仙人打水	90
第十节	二龙戏珠	91
第十一节	淑女抛球	93
第十二节	仙人过桥	94
第十三节	织网捕鱼	96
第十四节	跨腿摇铃	98
第十五节	定铃旋竿	99
第十六节	腿下飞竿	100



第十七节	金凤展翅	101
第五章	平盘丝间接脱绳花样技巧	103
第一节	左右弹珠	103
第二节	天外云龙	104
第三节	松鼠跳枝	105
第四节	龙门摇铃	107
第五节	拨草惊蛇	110
第六节	肘上翻花	112
第七节	仙姑摆铃	114
第八节	西施舞琴	115
第九节	红玉击鼓	116
第十节	玄女缠腿	118
第十一节	金鸡报晓	119
第十二节	嫦娥玩月	121
第十三节	瑶女梳妆	122
第十四节	沉香祭灯	124
第十五节	凤舞九天	125
第十六节	木兰舞枪	127
第十七节	拷打红娘	129
第十八节	千手观音	131
第六章	平盘丝直接脱绳花样技巧	132
第一节	观音旋珠	132
第二节	四喜临门	133
第三节	垂帘悬珠	134
第四节	听琴落雁	135



第五节	鹰击长空	137
第六节	飞燕飘舞	138
第七节	飞龙驮珠	140
第八节	春燕衔泥	141
第九节	空中套铃	142
第十节	旋龙出水	143
第十一节	转身得宝	145
第十二节	苍松悬铃	146
第十三节	奋起直追	147
第十四节	直插云霄	148
第十五节	双龙拜日	149
第十六节	侠女射雕	150
第十七节	观音翻肘	152
第七章	立盘丝沿绳花样技巧	154
第一节	立盘丝法	154
第二节	仙女下凡	156
第三节	出水回龙	157
第四节	左右摇铃	158
第五节	神鲸摆尾	159
第六节	仙鹤盘旋	160
第七节	织女摆梭	161
第八节	贵妃更衣	162
第九节	蜘蛛吐丝	164
第八章	立盘丝脱绳花样技巧	166
第一节	背后飞珠	166



第二节	弯弓射日	167
第三节	盘龙吐珠	168
第四节	金珠绕身	168
第九章	一线二空竹的启动、加速与调整	170
第一节	启动法	170
第二节	一线二空竹的抖法	174
第三节	一线二空竹的加速与调整	175
第十章	一线二空竹花样技巧	177
第一节	背手摇扇	177
第二节	元宵挂灯	178
第三节	蚌开珠落	179
第四节	断箏回程	180
第五节	挂肘翻铃	181
第六节	渔姑收网	182
第七节	仙姑抛带	183
第八节	弄玉跨凤	185
第九节	平沙落雁	186
第十节	双龙翻滚	188
第十一节	十八相送	190
第十二节	礼尚往来	191
第十三节	双星拱月	192
第十四节	藕断丝连	195
第十五节	仙人接露	196
第十六节	太极飞旋	197
第十七节	金凤双飞	199

第十八节	一线二空竹的收势	200
参考文献		202



空竹抖技与方法



常言说：走有走法、画有画法，抖空竹则有抖法。在抖法中包括手法、步法和技法。这些方法是决定空竹竞技表演成功或失败的关键因素，所以必须从这些技法上下工夫，才能收到良好的学习效果。

第一节 抖空竹时的造型、动态与体位

古人说：“形生精，精生气，气生神，神生灵（意）。”而抖空竹时的手、眼、身、法、步，把抖空竹中的抖、拉、摇、旋、绕等各种技艺巧妙地结合在一起，充分展示了抖空竹的艺术之美，并达到了“形神兼备、内外合一”的功效。

形，一般是指人体中的一切组织器官，这里指的是抖空竹时的身体姿势和动作的完美。古人说：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则神分散。”这里的形，也就是抖空竹时头身正直，含胸垂肩，体态自然，使身体各部位放松、舒适，不仅肌肉放松，而且精神上也要放松，呼吸均匀，逐步进入抖练状态。对每个动作的起落、高低、轻重、缓急要分清楚，不僵不滞，柔和灵活，以收到引挽腰体、活动关节这一健身功效。

抖空竹对每个学习者来说，则应力求姿势正确，学对学明；先求做到“形似”，然后向“神似”方面下工夫，切不可躐等以求。抖空竹中的造型，是按照每个招式的特点而做出的一种象形的姿态，它是手、眼、身、法、步的综合表现，是艺术性的一种展现，是抖空竹中不可缺少的一项主要内容。

一、造型

抖空竹不但是休闲健身的一种形式，而且还是一门艺术。所以就要达到体舒姿美、潇洒飘逸、轻沉自然、动作和顺、刚柔内含，能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。这种气派和形象美均是通过造型来表现的。

在抖空竹时，每个动作的外表形态均是不同的，所以造型也是千姿百态、千娇百媚、千变万化的，这样才能给人一种层次感、立体感、美妙感。

例如做回头望月这个动作时，一方面应将空竹挂住后形成左手高右手低的格局，另外还应两腿相交下蹲，头向空竹方向扭转，眼睛看着空竹，这样才能把回头望月的形态充分地表现出来。如果你直立不动，只将空竹挂起，就不叫做回头望月了，而是西瓜地里一个看瓜吓鸟的模特。

要想使造型达到体舒姿美，决不能装模作样，生搬硬套，还要表现出顺其自然的特点，这样才能收到潇洒飘逸的独特效果。

再如做仙人打水这个动作，它是通过两腿相交的造型来表现的。当右向打水时，右腿在前，左腿交于右腿后，双手向右伸展；当左向打水时，则是左腿在前，右腿交于左腿后，双手向左伸展。这些交腿和伸臂就要顺其自然。如果违背了自然这个法则，就会感到别扭。

二、动态

在抖空竹中，初学者可以高接低抛，和平过渡；娴熟者可以四处封杀，各展雄风。体力差的可以以逸待劳，以不变应万变；体力好的可以左奔右突，前后变幻；运动时圆灵轻活、闪展腾挪，轻如燕子抄水、凤凰展翅，重如狮子摇头、豹虎归山。如此就充分地表现了“动”在抖空竹中的重要地位。

所以，要想把抖空竹时的身体造型模仿得惟妙惟肖，就必须具有一定的动态。这样才能做到动、型结合，才能把各个动作做得淋漓尽致。例如在做抬花轿这个动作中，一方面左右抖绳要把空竹一上一下拉起落下，同时两个胳膊还要左右交叉，身体也要随着空竹的起落一蹲一伸。这一起一伏的动态，就充分展现了抬花轿的艺术。所以，抖空竹时的动态也是造型的一种需要和发展。

另外，在抖空竹时即便是一个静态动作，也要把它做活。例如在做风摆荷叶这个动作时，应该是两腿相交，身体下蹲，左右两臂摆动空竹，头部要随着空竹的左右摆动而摆动。这样，就好像荷叶被风吹得来回摆动。但是大部分人却是站立不动，只是两手臂左右晃动而已，这样的动作就没有动感，就显不出风摆荷叶之灵气。

三、体位

在抖空竹中，常用扭体、转体、旋体等语句来表明体位的变化，这种变化是指身体在抖空竹时的位置变换，它是抖好空竹的关键。体位变化的作用就是调整空竹与身体相对的位置，来控制抖绳与空竹的相对角度的关系，保证空竹不产生任何失误，并且还能达到活灵活现的效果。

1. 走动

走动是抖空竹中最为常见的体位变化，并且，只要一上场抖空竹，

走动就一直不停。但是,这里所说的走动是具有技术性和技巧性的走动,是增加观赏性和艺术性的走动。

动则变,是事物发生变化的真理,在抖空竹时,采用走动可使一个招式变静为动。例如做图 1-1 走动这个动作时,有的人就是在原地不动地将空竹上掂下放,而有的人却是随着空竹的上掂下放的频率走步,这两种效果就截然不同。所以,走动在各个招式中只要运用得法,就会有意想不到的意境与效果。



图 1-1 走动

2. 扭体

扭体,就是在两脚不动的基础上,身体上部向右或向左扭转。这种身体的变化可以在小范围内改变空竹的角度,如图 1-2 所示。



(1) 正立体

(2) 右扭体

(3) 左扭体

图 1-2 扭体

3. 转体

转体就是原地不动向左或向右转动身体，有时也称转身。这种转体都有一定的角度，一般情况下不超过 90° 。

向左转体时，是以左脚为支点，身体逆时针向左转动，如立盘丝时的向左转等。向右转体时，以右脚为支点，身体顺时针向右转动，如仙人过桥、红玉击鼓时的转体等，如图 1-3 所示。



(1) 正立体



(2) 右转体



(3) 左转体

图 1-3 转体

4. 旋体

旋体一般是指身体向左或向右旋转至少在 90° 以上的转身动作。如鹞子翻身、双龙戏日等，如图 1-4 所示。



(1) 正立体



(2) 右旋体



(3) 左旋体

图 1-4 旋体



旋体时，一定要保证头部端正，腰椎做到垂直中正并放松，上身要自然调直，切忌前俯后仰，左摇右摆；并且在旋转中还应注意上肢的旋转同下肢的旋转同步，真正做到下肢为旋踝转腿，上肢为旋腕转膀。这样才能达到旋转稳健，轻灵圆活。

当然，造型和体位变化还要根据性别和身体的特征分别对待，不能一概而论，每个人要结合自己的实际灵活掌握。

第二节 抖空竹手法图解

抖空竹，主要是用手，各种动作和招式全部是用手法来完成的。抖单轮空竹时，是手腕用力；而抖双头空竹时，则是大臂带动小臂。所以空竹动作规范与否、协调与否，招式是否做得十全十美，均与手法有极大关系。

抖空竹的手法有虚、实之分。一般情况下，左手为虚，右手为实。如是左撇子者，则相反。抖空竹的手法，是根据每个招式特点的不同而进行即时变换的，每个抖练者只要结合每个空竹招式的形式和特点进行实际变换，灵活运用，便可融会贯通，由生硬手法变为熟练手法。

抖空竹的基本手法共有抖、拉、甩、挑、弹、捞、套、勾（捏）、盘、摇 10 种。每个手法有其明显的个性，但各个手法又都具有共性。学习者必须把这 10 种手法全部精练后，才算是学会了抖空竹。

一、抖

平常说的抖空竹，是空竹动作的统称，它只是空竹动作的一种手法。“抖”，就是加扣后右大臂带着前臂向上将空竹拉起，左手随之向下，然