

玩转悠悠球

yo
yo

•手指游戏系列•

“随时随地”的运动



YZLI0890146606



李一闻 著

赠送VCD

亲手演示 目不暇接

北京体育大学出版社

玩转悠悠球

“随时随地”的运动

益智 健脑 减压 样儿酷……

李一问·著

手指游戏系列



北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

玩转悠悠球 / 李一闻编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2011.11

(手指游戏系列)

ISBN 978-7-5644-0853-4

I. ①玩… II. ①李… III. ①球类运动-基本知识
IV. ①G849.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237104号

玩转悠悠球—手指游戏系列

李一闻 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5

定 价：29.00元 (随书附赠VCD一张)

2012年1月第1版第1次印刷 印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

嗨！大家好，我是李一闻，WWW.91YOYO.NET的创办者。这次终于有机会把我多年的经验和技能分享给大家，这本书全面地介绍了有关悠悠球的基础知识及高难度招式教学。

我玩悠悠球已有6年多的时间，每天都有不同的玩家问我很多关于悠悠球的问题，选什么球合适？怎样在最短的时间练成你这样的水平？怎样去练好招？……其实，玩家最关心的是“这招是怎么做的？教教我吧！”。从入门到高手，我深知玩家们需要的是什么呢，如何去更好地提升悠悠球水平，以及碰到困难该如何继续前进！

玩家们最想看到的内容是什么？教学！所以，本书的悠悠球教学部分占据了非常多的内容，从最简单的招式到高难度花式，还有详细动作分解的视频教学，采用多角度及慢动作的手法拍摄制作，可以让玩家更加直接地看清楚球的运行轨迹，让玩家轻松达到高手水平。

希望本书可以给更多的玩家带来帮助，带来更多的快乐和鼓励，这是我写此书的心愿！更希望本书成为你悠悠球冠军梦想的阶梯！

李一闻

目录

- 一、了解悠悠球 008
- 悠悠球的诞生.....009
 - 悠悠球的成长.....010
- 二、认识悠悠球 011
- 悠悠球的球体构造.....012
 - 是什么让悠悠球转动不停.....013
 - 是什么让悠悠球回到我们手中.....014
- 三、关于悠悠球 015
- 悠悠球的球型模样.....016
 - 悠悠球的动作分类.....017
- 四、我的悠悠球 018
- 根据自己的水平选择合适的悠悠球.....019
 - 打造自己的悠悠球.....020

目录

五、随心玩悠悠球——初级招式 024

一次登陆.....025

二次登陆.....027

反登陆.....031

上弹射.....035

二次登陆弹跳.....038

五角星.....041

倒V字.....043

佛跳墙.....045

摩托车.....047

闪电快打-接环绕世界.....049



六、认真练悠悠球——中级招式 051

一次登陆与反向登陆之间的转换.....052

二次登陆与一次登陆之间的转换.....056

HOOK（挂式）.....060

简单三角扣.....065

东京铁塔.....070

三叶草.....073

搭绳（登陆月球、空中飞人）.....075

棒球（天地双龙）.....078



目录

- 七、高手玩悠悠球——高级招式** • 080
- 摩天轮.....081
 - 双手快打.....084
 - 核子爆炸.....087
 - 核子震荡.....091
 - 落袋搭绳.....094
 - 魔术手套.....097
 - 疯狂摩天轮.....100
 - 射月.....103
- 八、世界最新悠悠球流行情报** • 108
- 附录：悠悠球相关网站及论坛** • 119

Y O - Y O

PART

了解悠悠球

悠悠球作为世界上第二古老玩具，它不仅仅只是益智玩具，更是世界上花式最多、最难，最具观赏性的手上技巧运动之一。



1

悠悠球的诞生

“YO-YO”（悠悠球）这个名字首次出现于1920年，最早的记录是在公元500年前的希腊。到现在，雅典的国立博物馆保存着一件陶瓷罐子，罐上的人物手中拿着的就是悠悠球的始祖，那时的制作材料是木头、金属或上了颜色的黏土，图案多是众神的形象。

“YO-YO”源自菲律宾的土语（Tagalog）是“回来”或“去回来”的意思。在公元1500年，菲律宾的狩猎民族在20英尺（大约6米）的绳子前端挂上晒干的鱼贝之类的重物，作为狩猎和格斗的工具使用。孩子们把这种工具制成更小的型号并开始用来玩耍，这就是悠悠球的起源。

在公元1700年，悠悠球传到日本，被形象地叫作“独轮车”或“钱轮”，深受年轻人的欢迎。

18世纪初，悠悠球在英国以“王子财宝”，在法国以“诺尔曼悠悠球”之名广为流行，尤其是在法国和英国的上流社会盛行，被贵族视为一种时髦、高尚的玩具。在国际艺术馆，还可以见到一幅以King George IV（乔治四世）玩悠悠球为题的油画，可见悠悠球当时在欧洲的受欢迎程度。

YO-YO 玩转悠悠球

1990年，台湾企业家郭恒均将悠悠球带到了上海，并迅速掀起了热潮，可惜的是，这仅仅是短暂的狂热而已。

从希腊到菲律宾，到日本，再到欧洲、中国，悠悠球流传到了世界各地，风靡全世界。

2

悠悠球的成长

随着《超速YO-YO》、《火力少年王》两部悠悠球题材动画片的热播，加上网络时代的到来，国内的悠悠球圈子开始扩大，并让悠悠球运动真正在中国生了根，中国的悠悠球比赛也开始陆续出现。

20世纪90年代，悠悠球运动起源于夏威夷，风靡欧美、日本和菲律宾等地，并有了世界锦标赛。美国和日本先后成立了悠悠球协会，同时，世界各地不断有新的协会或俱乐部成立。悠悠球玩家可以在协会或俱乐部互相交流、切磋，提高自己的技术。

如今，悠悠球本身也在各方面有了改进，制作材料从木头、黏土发展到了现在的聚乙烯塑料、橡胶材料及各种金属合金，满足了不同玩家、不同玩法的需求。球身的构造越来越精密，性能也完善起来，玩法也在不断出新。总之，悠悠球已经成为了一项风靡世界的手部技巧类体育运动项目。

Y O - Y O

PART

认识悠悠球

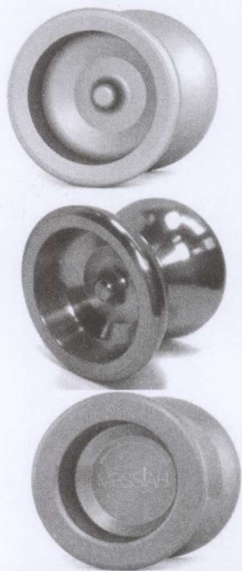
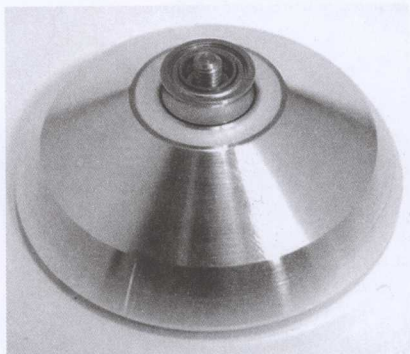


我们要学习一项技能，或者学习一种游戏，首先得了解要学习的东西是什么样子，有什么结构，会有什么效用，这样才能够全面了解要学习的东西是什么，该怎么解决学习中遇到的问题。

01

悠悠球的球体构造

悠悠球由球体、轴承系统和回收系统三部分组成。



球体是悠悠球的主体，球体包括了侧体、球内壁、球盖、外环。
内槽——悠悠球两侧球体内部互相平行的平坦部分所形成的槽。
球盖——装在球体两侧表面的盖子不仅起到美观作用，并调节重量分布。

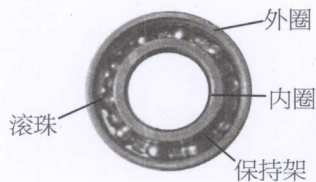
外环——球体的最外圈部分，起着维持悠悠球高速空转的作用。
搭绳的有效范围——悠悠球接触到悠悠球绳时，容易使绳滑入内槽的那部分球体宽度，球越宽，有效范围越大。

02

是什么让悠悠球转动不停

轴承系统一般分为木制轴承型、塑料轴承型、离合器型和滚珠轴承型，现在最普遍的是滚珠轴承。

滚珠轴承外部分为：防尘盖、弹簧挡圈、轴承外表面和轴承内孔。内部分为：外圈、内圈、保持架和滚珠。



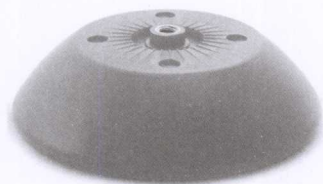
正因为有了悠悠球的轴承系统，我们才能让悠悠球转动不停。

03

是什么让悠悠球回到我们手中

悠悠球有着自己的回收系统，所以在旋转之后能很听话地回到我们手中。当悠悠球在抛出后高速旋转的同时，通过拉动绳子，使其与球壁产生摩擦，悠悠球里面的轴承停止旋转然后摩擦卷线，悠悠球就回到了我们手中。

悠悠球常用的回收系统有：星纹回收系统、胶圈回收系统、胶贴回收系统、四孔回收系统。



星纹回收系统



胶圈回收系统



胶贴回收系统



四孔回收系统

Y O - Y O
PART

关于悠悠球



01

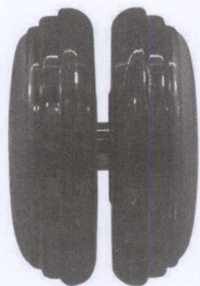
悠悠球的球型模样

悠悠球最常见的球型分为四类：标准型、蝶翼型、超宽蝶翼型、离线型。

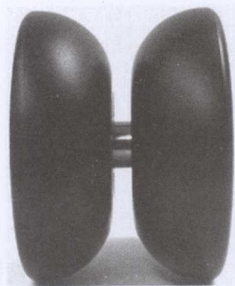
标准型——适用于回旋类花式。球体扁圆，内槽窄，回旋类动作较容易保持平衡。搭绳有效范围小，玩搭绳类动作难度大，比较不适合搭绳类花式。

蝶翼型——适合搭绳类花式及简单回旋类花式。在标准型的基础上，球体的外沿向外延伸，成为蝶翼形状。在玩搭绳类花式时穿插一些简单的回旋动作，这款蝶翼型悠悠球是最佳的选择。

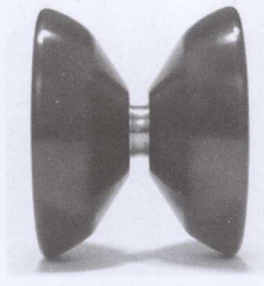
超宽蝶翼型——适用于复杂搭绳类花式。两侧球体延伸更宽，搭绳的有效范围相比普通的蝶翼型宽了不少。另外，轴承较大、较厚，内槽更宽，更容易做复杂的搭绳花式，但做回旋类花式就变得相当困难。



标准型



蝶翼型



超宽蝶翼型