

汉藏对照

༧༠༡༩༥༢༥༡



青海体育科学研究所

前 言

藏族是我省第一大少数民族，约有人口76万，聚居在占我省面积90%以上的六个藏族自治州。千百年来，勤劳勇敢的藏族人民在这块古老的大地上生息繁衍，创造了象塔尔寺那样光辉灿烂的鼎盛艺术，同时以自己强壮的体魄证实了“物竞天择、适者生存”的大自然法则；他们以其超人的高原适应力，在登山、摔跤、射箭、投掷、马术等民族传统体育项目上独树一帜，久盛不衰，涌现出了许多优秀藏族运动员，为我省传统优势项目的确立和发展奠定了坚实的基础。

在振兴青海体育的今天，无论竞技体育还是民族体育的发展都仍然离不开占我省总人口19.3%的藏族人民的努力。我们奉献《汉藏对照体育词语汇编》的目的也正是为了满足广大藏族群众渴望了解现代体育运动知识的愿望，进一步沟通藏汉之间的体育文化交流，传播和普及田径、球类、举重、击剑、射击等现代体育运动项目的技术，战术、规则，促使从藏族中小學生起就按现代运动项目的要求大力开展各种各样的体育活动。相信凭借藏族人民得天独厚的体质天赋，我省的传统优势项目中必将会成批地出现成绩优异的藏族运动员，为我省运动技术水平的提高和人民体质的增强续谱新章，增辉添彩。

青海省体育科学研究所

一九八六年四月

ཕྱིན་འགྲོའི་གཏམ།

བོད་རིགས་ནི་རང་ཁིང་གི་གངས་རྒྱུ་མི་རིགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ།
 མི་གངས་བརྒྱན་འབྲམ་རྒྱག་གི་རྣམ་ཡོད་ཅིང་། རང་ཁིང་གི་ས་ཁྱོན་
 བརྒྱ་ཆ་དུ་ཅུ་རྣམ་མིན་པའི་བོད་རིགས་རང་སྤྱོད་ཁུལ་རྒྱག་གི་ཁོངས་ལྟ་
 འདུས་སྔོན་བྱས་ཡོད། ཡོ་རོ་རྒྱུང་ལག་རུ་མའི་རིང་ལ། ལས་ལ་
 བརྩོན་ཁིང་དཔའ་ངར་ཆེ་པའི་བོད་རིགས་མི་དཔངས་ནི་གནས་འདི་རུ་
 བརྒྱུད་ཅིང་འཕེལ་ནས་འོད་རློང་རྣམ་པར་བཟླ་བའི་རིག་གནས་རྒྱ་ཆུང་ལ་
 གསར་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་མཉམ་རུ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུགས་པའི་ཐང་ལྷགས་ལ་
 བརྟེན་ནས་“དངོས་ཀྱན་ལྷགས་ལས་བརྒྱ་ག་མིན་ཟེར། མཐུན་ཤོམས་
 མཁས་རྣམས་གནས་པར་འགྱུར་”ཞེས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་
 ལ་བརྟེན་ཅིང་། གཞན་ལས་རྣམ་པའི་མཆོ་སྤངས་ཤོམས་ལྷགས་ལ་བརྟེན་
 ནས། རི་འཛོག་ འརྱ་ཆུ། གཡུག་འཕེན། ཆིབས་ཆུ།
 རོགས་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུན་ལས་ཆུ་ཐང་ཐང་རུ་རྣམ་པར་རྒྱུ་པའི་བ་དན་
 མ་ཉམས་སྤྱིད་ཅེར་བསྐྱེད་པའི་བོད་རིགས་ཀྱི་ལས་ཆུ་པ་ལུལ་བྱུང་ཅན་
 མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐོན་པས། རང་ཁིང་གི་ལས་ཆུ་སྤྱོད་རྒྱུན་རྣམས་གངས་
 འོས་བབས་རྣམས་གཏན་འཁེལ་དང་ཐོང་འཕེལ་རུ་གཏོང་བར་རྒྱུ་གཞི་
 བརྟེན་པོ་ཞིག་རྒྱགས་ཡོད་པ་རེད།

དེང་སྐབས་མཆོ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཆུ་དར་སྤེལ་རུ་གཏོང་བའི་ཁར། ཆུ་

འབྲུག་ལྷ་ཆལ་དང་མི་རིགས་ལྷ་ཆལ་གང་ཡིན་ཡང་དེ་གོང་དུ་སྒྲེལ་བར་
 རང་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲིལ་མི་གངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་བཅུ་དགུ་ལྷག་ཟིན་པའི་ཐོད་རིགས་
 མི་དཔངས་དང་འབྲལ་ཐབས་མེད་པས། 《ཟུ་ཐོད་གན་ཟུར་ལྷ་ཆལ་
 མིང་ཆེན་ཚུགས་བརྒྱགས་》འདི་སྒྲེལ་བའི་དཔེ་གསུམ་ལྷ་ཆལ་ཡང་ཟུ་ཆེའི་ཐོད་
 རིགས་མང་ཆེན་གྱིས་དེང་རབས་ཀྱི་ལྷ་ཆལ་འབྲལ་སྐྱོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་
 བར་བྱེད་པའི་འདོད་པ་བསྐྱར་ཟུ་དང་། ཟུ་ཐོད་བར་གྱི་ལྷ་ཆལ་རིག་
 གནས་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ། དེང་རབས་ལྷ་ཆལ་འབྲལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་
 སོ་སོའི་ཐབས་ཆལ། འབྲུག་ཆལ། ཕྱིག་ལམ་སོགས་བྱུང་གངས་དུ་གཏོང་
 བ། ཐོད་རིགས་སློབ་རྒྱུ་འབྲིང་གི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྐོམ་ནས་
 དེང་རབས་འབྲལ་སྐྱོད་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དེ་འདོད་ལྷ་ཆལ་འབྲལ་སྐྱོད་
 རྒྱ་ཆེན་སྒྲེལ་བར་སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་བ་བཅས་ཡིན་ནོ། སྤང་བྱིན་ཐོད་
 རིགས་མི་དཔངས་ཀྱིས་ལྷན་སྐྱེས་ནས་ཐོབ་པའི་གཟུགས་པོའི་མཐུན་ཆུན་
 ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲུབ་ལྷ་ཆལ་རྣམ་གྲངས་ནང་ནས་ཐམ་
 མ་ཆད་པར་བྱུང་འབྲས་ལུང་དུ་བྱུང་བ་ལེན་པ་དང་། རང་ཁྱིམ་གྱི་འབྲལ་
 སྐྱོད་ལག་ཆལ་ཆུ་ཆད་མཐོར་འདེགས་དང་མི་དཔངས་ཀྱི་གཟུགས་པོ་བདེ་
 མང་དུ་གཏོང་བར་བྱུང་འབྲས་གསར་བ་འཛོག་བྱུང་པའི་དེ་བ་སྟིང་ལ་
 བཅངས་ནས་ཡོད་དོ།

མཆོ་སྟོན་ཁྱིམ་ཆེན་ལྷ་ཆལ་ཆེན་རིག་ཁྱིམ་འཇུག་ཁང་ནས་

༡༩༨༦ལོའི་ཟླ༧པར།

代 序

发展体育运动，增强人民体质，是振兴我中华的主要目标之一，自新中国成立以来，我国体育事业在中国共产党和人民政府的关心领导下，日益蓬勃发展，一批批体育健儿活跃在国际体坛，为祖国屡建功勋，争得荣誉。广大少数民族地区的群众性体育运动，也似春风化雨，欣欣向荣。除民族传统的体育项目得到继承发扬外，各种球类及田径等新的运动项目亦随之广泛兴起，体育教育事业越来越为广大群众所重视，体育教材的编译出版越来越成为教练和群众学习体育专业知识的迫切需要。为此，青海体育科学研究所为适应和满足教学及广大民族地区体育爱好者的要求，特编译出版一批藏文体育教材，此次又将出版《汉藏对照体育词语汇编》和广大读者见面。可以预料，它的编译出版对培养民族地区体育师资和藏族运动员，以及促进汉藏体育文化交流等方面都会起到重要作用。译著者青海民族学院青年体育教师陈宝军同志（藏族）曾毕业于青海师范大学体育系，一直潜心于体育科学的研究，近年来结合体育教学实践，认真地翻译了大量体育运动方面的名词术语，汇编成册，即将公诸于世。我们喜读书稿，深感不少可取之处，虽不谙体育，但认为就其所收词语之丰富和译语之精练来说，它对广大藏族体育爱好者和各级民族院校的体育教学工作 and 学习中将带来许多便利和益处。我相信，随着民族体育事业和体育科学的不断发展，这部译著将会得到更进一步的充实、提高和完善。

青海民族学院

温 存 智 谨识

1985年12月

སྤྲེང་སྤྲེང་བའི་གཏམ།

ལྷན་ཅལ་འགྲལ་སྤྲེང་དར་སྤྲེང་བཏང་ནས་མི་དམངས་ཀྱི་གཞུགས་...
 ཁམས་བདེ་ཐང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ནི། རང་རེས་ཀྱང་ལྷ་དར་རྒྱས་སུ་
 གཏོང་བའི་དམིགས་ལྷན་གཙ་པོ་ཞིག་ཡིན། གྲུང་གོ་གསར་བ་དཔུ་
 བརྟེས་པ་ནས་བཟུང་། རང་རྒྱལ་གྱི་ལྷན་ཅལ་ལས་དོན་དེ་གྲུང་གོ་གྲུང་
 བྱ་ཏང་དང་མི་དམངས་སྤྲོད་གཞུང་གིས་སྤྲེང་སྤྲེང་མགོ་བྲིད་.....
 གནད་འོག་དབྱར་མཚེ་རྒྱས་པ་བཞིན་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བཞིན་.....
 མཆིས། ལྷན་ཅལ་བ་ཁག་དང་ཁག་གིས་རྒྱལ་སྤྲོད་ལྷན་ཅལ་འགྲལ་ཉེགས་
 ཉེང་ནས་དཔལ་ཅལ་ངོ་མ་ཞིང་། མེས་རྒྱལ་ལ་བྱས་རྒྱུ་སྤྲེང་སྤྲེང་
 བཞག་ཉེ། གཟི་བུ་ལྷན་པའི་སྤྲོད་གཞུགས་བཙོན་ལེན་བྱས་དང་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད། རྒྱ་ཆེའི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་རང་
 བཞིན་གྱི་ལྷན་ཅལ་ལས་དོན་ཡང་དབྱེད་གྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པ་བཞིན་.....
 འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་སྤྲོད་ཡོད། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་དུ་མི་རིགས་
 རང་གི་སྤྲོད་གཞུགས་ལྷན་པའི་ལྷན་ཅལ་སྤྲོད་གྱི་ལེགས་ཆ་རྒྱུན་འཛིན་དང་.....
 དར་སྤྲེང་བྱེད་པའི་མང་གཞིའི་ཐོག ད་དུང་སྤྲེང་སྤྲེང་ལེའི་ཅལ་གྱི་ཤེས་བྱ་
 དང་མཚོང་རྒྱུ་འཕེན་གསུམ་སོགས་ཀྱི་ལྷན་ཅལ་གསར་བའི་རྣམ་གྲངས་...
 རྒྱ་ཆེའི་དང་ལྷ་མེ་འཛུམས་སུ་འགྲུབ་བ་དང་ལྷན་ཅལ་སྤྲོད་གས་ལས་དོན་...
 ལ་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་.....

ས་དང་མཉམ་ཏུ། ལུས་ཙལ་ཁྱིད་གཞི་ཚྭ་བརྒྱུར་དང་པར་བརྒྱན་གྱིད་
 ས་དེ་ཙལ་ཁྱིད་དགོ་ཀན་དང་ཙལ་སྦྱོར་བ་ནམས་ཀྱིས་ལུས་ཙལ་ཆེད་གཉེར་
 ཤེས་བྱ་སྦྱོབ་པའི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུག་གི་རེ་འདུན་ཏུ་ཐུར་འདུག མཆོ་སྦྱོན་
 ལུས་ཙལ་ཆེན་རིག་ཞིབ་འདུག་ཁར་གིས་རྒྱ་ཆེད་མི་རིགས་ས་ཁྲུལ་གྱི་ལུས་
 ཙལ་དགའ་མཁན་ནམས་ཀྱི་རེ་འདུན་བསྐྱོར་གྱིར་ཤོད་ཡིག་གི་ལུས་ཙལ་
 ཁྱིད་གཞི་འགའ་དམིགས་པས་ལ་ཏུ་ཚྭ་བརྒྱུར་ལུས་ནས་པར་བརྒྱན་ལུས་
 ཤིང་། ད་ཐེངས་ཡང་«རྒྱ་ཤོད་ཤན་ཐུར་ལུས་ཙལ་མིང་ཆོག་སྦྱོགས་
 བརྒྱགས་»ཞེས་པའི་ཆོག་མཆོད་དཔེ་དེའི་འདི་པར་བརྒྱན་ལུས་ཏེ། རྒྱ་ཆེད་
 སྦྱོག་མཁན་ནམས་ཀྱི་སྦྱོན་སྐར་ལུལ་བ་ཡིན། ཆོག་མཆོད་དཔེ་དེའི་འདི་
 ཚྭ་བརྒྱུར་པར་བརྒྱན་ལུས་ས་འདིས་རྒྱ་ཤོད་མི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་པར་ལུས་
 ཙལ་རིག་གནས་བརྗེ་རེས་གྱིད་པར་བྱགས་སྦྱོན་གྱི་ལུས་ས་གལ་ཆེན་འདྲོན་
 རྒྱུའི་ས་ཡིན་ས་གཏོན་མི་ཟ། ཆོག་མཆོད་དཔེ་དེའི་འདི་ཚྭ་བརྒྱུར་
 མཁན་ནི་མཆོ་སྦྱོན་མི་རིགས་སྦྱོབ་བྱ་ཆེན་མོའི་ན་གཞིན་ལུས་ཙལ་དགོ་ཀན་
 འཕྱོན་ལས་འོད་ཟེར་ཡིན་ཏེ། ཁོ་མཆོ་སྦྱོན་དགོ་ཐོན་སྦྱོབ་བྱ་ཆེན་མོའི་
 ལུས་ཙལ་ཕྱེ་ཁག་ནས་མཐར་ཁྱིན་རྗེས་སྒྲ་མེམས་ཅེ་གཅིག་གི་རང་ལུས་
 ཙལ་ཆེན་རིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་ལུས་ཏེ། ཉེ་ཆར་མོ་འགའི་རིང་ལུས་
 ཙལ་སྦྱོབ་ཁྱིད་ཀྱི་ལག་ཡིན་དངོས་དང་རྒྱར་འབྲེལ་ལུས་ནས་ཆོག་མཆོད་
 དཔེ་དེའི་འདི་བརྒྱུར་བརྒྱགས་ལུས་ས་རེད། ད་ཆོས་ཆོག་མཆོད་དཔེ་དེའི་
 འདི་བརྒྱགས་ས་ཙམ་གྱིས་དགོ་མཆོན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཤོད་པར་མཐོང་བས་
 སེམས་ལྷ་སྦྱོབ་ཆེན་པོ་རྒྱས་ཤིང་། སྒྲ་ཡིད་ཏུ་ཅང་ཆོམས་པར་ཐུར་

འདུག བདག་གི་ལྷན་ཚལ་སྤྱོད་ལ་སྒྲོ་མིག་ཤར་ཆོག་མཛད་དཔེ་
 དེ་བའདིར་འཆོལ་བསྐྱུས་བྱས་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་གི་ནུམ་གྲངས་མང་ཞིང་
 བསྐྱར་བ་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་དངོས་སུ་མཛོང་བས། ཆོག་མཛད་དཔེ་དེ་བའདིས་
 འདིས་རྒྱ་ཆེའི་ཐོད་རིགས་ལྷན་ཚལ་ལ་དགའ་མཁན་ནུམ་དང་མི་རིགས་
 སྤྱོད་ལྷ་སོ་སོའི་ལྷན་ཚལ་སྤྱོད་ཤིང་ལས་དོན་དང་སྤྱོད་སྤྱོང་བཅས་ལ་སྐབས་
 བདེ་དང་ཕན་ཚུགས་འབྱུང་བར་གདོན་མི་བ་དང་སྤྱད་ཆུན། མི་རིགས་
 གྱི་ལྷན་ཚལ་ལས་དོན་དང་ལྷན་ཚལ་ཆན་རིག་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་.....
 རྒྱས་འགྲོ་བའི་ཁར་བསྐྱར་དེ་བའདི་རྒྱར་ལས་འབྱུས་སྤྱོད་ཆེ་ཆང་དང་མཛོང་
 འདེགས། ལེགས་འཛུམས་བཅས་ཡོང་བ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
 ཞིག་ཡོད་དོ།

མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་སྤྱོད་ལྷ་ཆེན་མོའི་ཆའོ་ཕྱིག་

གཞིན་པ་དགེ་ལྡན་གྲགས་པ་ནས།

༡༩༥༥ལོའི་ཟླ༡༢ལ།

凡 例

一、本书是一部汉藏对照词汇，所收词目共两万余条，在词条的选择上，以常用词语为主。

二、本书在编译中，除强调体育专业的特点外，在其排列上是按同类词语为序而排列的。

三、对不同球类项目中的汉语同音词，在翻译藏文时，是按其不同的运动特点而译为藏文的。

如：“运球”：篮球 —མང་ལི་རྩོལ།

足球 —མང་ལི་འདྲེན་མྱེལ།

四、动词时态一般采用现在式，但为了照顾语言习惯，有时也使用了其他时态动词。

五、在翻译中对个别词汇采取了半借半译的译法：

如：王式打法 —མང་ལྷགས་རྩོལ་ལྟར།

华 拳 —ཏུ་ལྷགས་རྩོལ་ཅལ།

六、本书卷首附有“同音索引表”，以便读者查阅。

གསལ་བཤད།

དང་པོ། 《ཀྱ་བོད་ཤན་རྒྱར་ལུས་ཙལ་མིང་ཆོག་ཕྱགས་བསྐྱེགས་》
འདི་ནི་ཀྱ་བོད་ཤན་རྒྱར་གྱི་ཆོག་མཛོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལི་ནང་མིང་
ཆོག་གི་ཆོ་གཉིས་ལྷག་ཙམ་བསྐྱེས་ཡོད། མིང་ཆོག་འདི་མ་རུས་ཐོག་མར་
རྒྱ་བོ་ལ་མིང་ཆོག་ལ་དམིགས་ནས་འདམས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། ཆོག་མཛོད་འདི་རྒྱར་སྐྱེག་བྱེད་སྐབས་ལུས་ཙལ་རང་
དངོས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ལ་དམིགས་ཤིང་བསྐྱེད་གང་ཐབས་བྱས་ཐོག་སྐྱེག་རྒྱལ་
ཐད་རིགས་མཐུན་མིང་ཆོག་ལྷན་རུ་བསྐྱེས་ཏེ་བསྐྱེགས་ཡོད།

གསུམ་པ། རྒྱ་ཡིག་གི་མིང་ཆོག་གཅིག་འདྲ་ཡིན་ཅུང་། ཁྱང་
ཡི་ལི་རིགས་ཀྱི་འགྲན་རྒྱལ་མི་མཐུན་པའི་བྱར་མིང་ཆོག་དེ་བོད་ཡིག་ཏུ་.....
རྒྱར་སྐབས་ཁྱང་ཡི་མི་མོའི་བྱད་ཆོས་ལྟར་མིང་བཏགས་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། རྒྱ་ཡིག་གི་“运球”ཟེར་བར་སྟེར་འཕེན་ཁྱང་ཡི་འདྲེན་པ་
ལ་མཚོན་ན་ཁྱང་ཡི་དེབ་སྟེལ་དང་། རྟོག་འཕེན་ཁྱང་ཡི་ལ་མཚོན་ན་
ཁྱང་ཡི་འདྲེན་སྟེལ་ཞེས་བསྐྱར་བ་ཡིན།

བཞི་པ། བྱ་ཆོག་མང་ཆེ་བ་རུས་ད་ལྟ་བ་སྐྱར་ཡོད་མོད། ཡིན་ན་
ཡང་ལུས་ཙལ་ཐད་ཀྱི་སྐད་ཆའི་བརྗོད་ལུགས་མི་མཐུན་པའི་དབང་གིས་.....
སྐབས་སྐབས་སྟེ་འདས་པ་དང་མ་འོངས་བའི་བྱ་ཆོག་བཅས་གང་འབྱར་རུ་

ལྷ་ལྷ་བའང་ཡོད།

ལྷ་བ། ཡིག་ལྷ་སྐབས་མིང་ཚིག་རེ་གཉིས་ལ་སྐྱ་ཕྱིད་དོན་ཕྱིད་
ཀྱི་ལྷ་ལྷ་ཐབས་སྐད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ལང་ལྷགས་རྟེན་སྐད་སྐད་

王式打法 དང་། ལྷ་ལྷགས་སྐད་ཚལ་华拳ཞེས་ལྷ་ལྷོ།

ལྷག་པ། ལྷོག་ལའན་ནམས་ཀྱིས་མིང་ཚིག་འཚལ་བདེ་ཆེད་དེ་བ་
མགོར་སྐྱ་མཚུངས་ཡི་གཞི་རེའུ་མིག་ཅིག་ལྷ་ལྷ་བའོད་ཡོད།

二人	画	申代冬	20	讲防	37	国金	49	健高	21	最等	30	女小	66	号	65
人入	34	冬失	38	七进	24	周变	31	复离	27	集循	36	飞马	64	田外	55
力三	25	训主	39	运技	24	放审	38	竞神	37	十三	34	四切	77	甩立	70
个大	35	对加	34	报连	5	限参	37	被能	35	画	37	支无	62	加发	76
及马	画	观纠	12	医时	22	练九	38	夏柔	17	锦新	三画	五专	65	司	69
四比	37	发六	35	体位	24	相耐	20	十一	38	十四	36	水车	71	有	57
无友	36	迁动	22	身弃	30	战铜	25	球理	21	静意	26	少分	66	成	56
中公	40	亚再	37	协间	31	重选	14	教基	39	模稳	37	手升	75	过	画
分手	15	有休	38	第完	1	造保	39	梯辅	39	精邀	39	长匀	64	同	66
长反	35	仰行	39	补灵	10	恢测	23	啦银	18	赛整	39	中内	66	困	69
计心	42	年成	48	陆附	21	州宣	31	假斜	38	露爆	36	反风	60	向	74
双五	21	成向	38	八环	38	室语	19	混淘	36	一一	40	计引	76	后	63
专平	35	自全	35	现规	40	诱临	29	粗综	38	二丁	30	五节	67	全	76
正老	37	争名	31	青表	38	十班	39	十场	20	人力	39	扒平	59	各	63
示本	37	交冲	35	杯直	39	素速	36	裁超	39	三三	39	古本	65	交	56
可世	32	次决	27	拔非	38	圆积	28	越联	39	工下	画	左出	58	冲	74
业	38	关	38		81		36		31	丈上	66		70	迅	57
	52						37		39	及	画		63	七	66
	28						38		36		画		60	远	画
							35		39		画		64	攻	66
							39		39		画		68	走	62
							34		35		画		77	抢	70
									35		画		66	抛	63
											画		66	投	77
											画		77	抗	72
											画		73	步	65
											画		76	助	65
											画				60

男	66	弧	75	途	57	握	73	撒	71	二	90	犯	90	运	78
里	69	屈	74	站	64	跑	59	撞	57	三	画	外	98	攻	85
伴	60	降	71	高	64	最	65	鞋	66	三	96	头	98	花	93
传	61	限	77	疾	57	量	65	十	十六	上	97	半	100	两	95
身	75	终	58	拳	74	链	76	踏	68	千	93	闪	98	技	92
饮	70	九 画		准	71	短	56	鞭	76	个	91	对	86	抢	89
迎	64			预	56	滑	73	蹲	64	四	画	发	91	抛	89
洞	70	耐	63	难	65	密	65	字	符	比	101	边	100	投	77
快	56	标	74	十一画		普	74	50		切	89	六	画	连	95
沙	68	栏	65	球	76	道	60	m	58	无	99	动	90	盯	96
安	64	持	75		61	缓	70	60		五	99	迂	102	体	98
初	76	指	74	检	61	十三画		m	58	区	89	死	97	低	84
附	75	挺	68	梯	57	蓝	69	100		中	80	夹	94	位	92
纵	75	背	73	推	72	摆	68	m	58	内	88	扣	95	身	97
八 画		重	76	接	61	跨	61	110		从	99	托	98	快	86
		秒	65	掷	72	跳	66	m	58	分	85	同	98	判	89
现	74	复	75	第	62	跟	64	200		手	97	回	91	改	93
枪	75	测	77	领	60	腾	69	m	58	长	84	传	79	防	86
直	59	弯	60	斜	63	腿	70	400		勾	91	后	85	阵	87
转	62	前	64	脚	70	煤	60	m	58	计	94	向	91	补	100
制	68	举	71	旋	73	滚	68	800		反	84	行	92	纵	102
侧	73	室	70	竞	56	满	76	m	58	队	87	全	88	八	画
径	56	追	63	惯	64	塑	60	1500		双	81	合	91	环	93
金	75	十 画		混	64	障	63	m	58	以	102	多	90	取	89
免	67			剪	68	十四画		3000		五	画	负	91	拔	90
放	64	速	63	弹	71	蹬	74	m	58	打	90	交	92	拍	95
变	64	起	56	十二画		慢	60	5000		正	85	冲	101	转	80
定	64	原	73	塔	62	赛	59	m	58	示	97	关	91	非	91
空	69	铁	73	落	71	缩	77	10000		本	101	决	94	固	85
肩	76	铅	73	超	63	十五画		m	58	击	94	七	画	侧	79
单	70	俯	68	越	62	横	69			布	101	进	90	底	89
试	72	倾	69	插	75	撑	71	二 画		四	96	远	93	放	91

变单定空实视弧组九故封带面持挤轻界罚重背侵胜急测活前将客突穿神	87 82 90 94 98 97 91 93 85 91 90 88 84 94 89 93 87 101 100 89 98 94 79 92 79 93 95 84 101 98	绕给结十配速起换紧透高拳通十一球堵教基接推控圈第停假得猛脚混盖隐随	96 93 92 画 89 97 85 93 93 98 83 89 98 画 88 92 93 92 98 95 89 98 94 90 88 98 93 93 102 97	十二画 场替裁插短策滑善强缓十三画 碎禁摆瞄跨跳跟错篮截端慢横擦避聚 一画 一	二画 二入人三画 三下大上千个小马四画 比无不五手区中内日反勾六心队双	二画 二入人三画 三下大上千个小马四画 比无不五手区中内日反勾六心队双	五画 打扑平正本击失出四包处半用甩立主对发边六画 机有死夹扣托过吊网曲帆	传自向后至全合多交冲决守并七画 进远场攻极走严两抡抛步围时助体低位身	105 122 118 110 121 120 114 112 120 121 121 110 115 104 106 118 121 122 120 111 111 103 116 117 108 121 117 104 116 121 117	近肘底补局防阵八画 极直顶拉栏转轮具侧鱼单定空屈弧限九画 标封持挡指挥	115 120 121 120 114 108 120 121 112 112 107 112 112 103 113 121 116 120 121 121 109 106 114 120 111	垫轻战背界钢重保急活前举突给十画 起原换倒晃站高请调十一画 球第副掩排	113 118 120 109 121 121 110 121 121 120 121 121 120 119 104 111 121 110 108 118 119 120 119 119 119 104 108 104 102
---------------------------------	---	-----------------------------------	---	---	--	--	--	---------------------------------------	---	---	---	---	---

推 104	躲 121	支 126	训 146	七 画	八 画	罚 123	救 144
接 114	腾 120	无 141	头 145	进 143	直 130	香 144	铲 129
探 120	腿 120	开 145	半 142	远 138	要 145	胜 142	停 135
控 115	触 108	不 137	对 125	运 133	顶 134	急 145	假 137
移 104	滚 118	互 136	发 145	攻 140	拔 144	突 139	得 144
停 120	障 120	五 140	边 124	严 142	抽 129	穿 137	斜 138
假 114	叠 114	区 146	六 画	两 133	拉 133	前 134	猛 131
得 114	十四画	内 128	地 128	技 144	拦 131	诱 144	脚 126
斜 118	截 121	中 123	有 138	折 146	拌 144	退 146	旋 144
脚 121	端 121	从 143	托 132	抢 136	拖 143	十 画	竞 142
张 107	飘 119	手 142	过 141	抡 144	卧 139	获 145	混 143
弹 120	劈 119	长 140	同 132	抛 129	转 130	原 139	粗 133
随 122	臂 120	方 144	回 141	护 132	非 146	破 138	弹 129
隐 120	擦 112	反 133	传 139	连 145	制 140	倒 144	十二画
十三画	鞭 120	勾 137	任 130	坚 146	鱼 137	紧 143	替 146
替 120	蹲 117	队 125	延 146	盯 142	变 144	持 147	裁 144
落 111	一 画	双 137	自 136	助 140	底 125	射 133	越 143
裁 121	一 138	巴 146	向 136	足 122	单 132	胸 131	硬 145
越 120	二 画	五 画	后 130	国 146	定 133	高 131	插 143
超 120	二 142	打 143	全 142	里 128	衬 144	凌 128	搓 128
硬 120	十 124	扑 128	合 146	低 137	肩 144	拳 144	掌 146
插 106	人 141	平 128	争 145	位 146	弧 134	调 145	跑 135
跑 119	三 画	正 127	危 142	身 142	九 画	十一画	锋 125
短 113	三 140	本 125	交 138	近 138	封 144	球 123	锐 145
集 115	大 135	未 132	冲 138	迎 130	带 137	黄 146	短 139
滑 121	个 139	右 131	守 132	角 123	挑 144	掩 132	筑 146
掌 107	卫 125	左 131	异 144	快 146	挺 145	推 129	滑 145
缓 121	小 123	四 140	改 141	间 128	背 125	接 135	强 146
十三画	四 画	犯 142	阵 142	沉 146	贴 145	掷 132	十三画
跨 122	比 144	外 128	防 125	补 143	界 145	控 136	零 145
跳 104	切 141	失 145	红 146	阻 146			摄 124
矮 122		包 145	巡 144	劲 145			摆 129

入 25	手 158	向 156	直 150	急 154	裁 162	三 画	关 167
携 141	长 156	乒 174	抽 153	突 154	超 160	三 163	防 166
跳 139	反 149	合 156	拍 149	十 画	落 160	小 172	阵 173
跟 133	计 162	争 160	拉 154	配 162	硬 157	四 画	七 画
十 四 画	方 162	多 161	拦 162	起 159	提 157	开 172	进 169
横 125	双 161	交 152	转 160	换 152	搓 158	五 171	远 172
截 145	五 画	决 161	轮 155	站 161	握 150	区 169	运 172
敲 144	打 153	安 161	软 151	高 155	量 162	内 168	攻 166
缩 144	平 158	并 152	侧 152	准 160	短 156	手 163	两 167
腹 144	正 148	好 157	放 157	海 150	滑 158	反 166	场 165
踢 125	本 161	红 151	变 160	预 162	十三 画	队 165	抢 169
熟 145	右 151	七 画	底 159	十一 画	碰 160	双 163	连 168
额 134	左 151	远 157	单 161	球 150	跨 152	引 173	助 173
避 146	击 151	攻 153	空 160	检 162	跳 152	长 165	体 172
	代 163	两 159	降 162	副 162	触 161	五 画	伸 163
一 画	外 160	还 160	饶 156	推 158	十四 画	打 165	延 173
一 159	失 161	抢 155	逆 159	接 155	颖 150	正 173	低 165
一 二 画	记 162	报 162	细 162	控 160	稳 160	右 172	身 163
人 162	主 162	报 162	九 画	辅 160	端 160	出 165	近 171
三 画	加 155	扶 160	挡 158	悬 162	慢 158	四 164	快 171
三 162	台 153	连 154	指 162	第 161	十五 画	外 171	简 171
下 152	对 152	男 148	挥 158	斜 159	横 151	半 164	补 164
大 160	发 154	低 156	轻 157	猛 152	飘 156	发 166	八 画
上 152	司 162	近 158	临 162	旋 153	擦 157	司 164	直 174
女 148	边 158	角 151	削 153	减 158	磨 160	边 164	拖 164
飞 156	六 画	快 154	界 160	混 148		头 170	转 173
四 画	扫 160	改 159	种 159	张 157	一 画	六 画	侧 164
比 161	吊 162	阻 161	选 159	弹 156	一 173	压 173	鱼 173
不 156	网 161	纵 160	重 157	随 160	二 画	传 164	变 164
五 162	防 161	八 画	追 159	十 二 画	七 169	任 173	羊 165
中 159	回 160	表 161	顺 159	场 162		交 170	定 165
	曲 158					决 171	肩 171