

科学健身方法系列丛书

花样踢毽

北京市职工体育协会 / 北京市职工健身快车

【编委会主任】孙学才 【主编】范云江

【编写示范】范恬远 范文深 马淑清



附赠光盘

青 岛 出 版 社

科学健身方法系列丛书

花样踢毽

北京市职工体育协会 / 北京市职工健身快车

编委会主任 孙学才 主编 范云江

编写示范 范恬远 范文深 马淑清



青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

花样踢毽 / 范云江主编 - 青岛: 青岛出版社, 2004.5

ISBN 7-5436-3135-0

I . 花… II . 范… III . 踢毽子 - 基础知识 IV . G898.1

中国版本图书馆 CIP(2004)第 073531 号

书 名	花样踢毽
主 编	范云江
编写示范	范恬远 范文深 马淑清
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
责任编辑	张化新 尹红侠
装帧设计	樊君妍 曾庆茂
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2004 年 7 月第 1 版, 2004 年 7 月第 1 次印刷
开 本	32 开(889 × 1194 毫米)
印 张	2.75
字 数	80 千字
书 号	ISBN 7-5436-3135-0
定 价	20.00 元 (赠光盘)



科学健身方法系列丛书编委会

主 任	孙学才			
副主任	吴铎云	范秉珍	范云江	
主 编	范云江			
副主编	韩 冬	张振英	王淑华	
编 委	宋天彬	刘家骥	李凤臣	张 威
	李 果	周国茂	张宇晶	林黎明

HUAYANG TIJIAN



作者简介

范恬远，男，1939年生，江西瑞昌人，现任首都职工体协花样踢毽高级教练，北京市毽绳运动协会技术顾问及委员。

1969年师承北京民间踢毽大师张继圣老人学习花样踢毽，同时得到北京踢毽高手马唯一先生和焦连九先生的指教，还受教于天津踢毽名家刘世纲先生、刘焕明先生、保定踢毽名家吴世良老人、孙振英老人等名师。

1985年参加首届北京市迎新春花样踢毽比赛，荣获中年组第一名，和长子范文深合作获双人踢毽第一名。1988~1995年期间，参加每年一次的全国花样踢毽邀请

赛，都取得优异的成绩。曾获

得花样踢毽集体自选动作

第一名，双人花样

踢毽自选动作

第一名，单人

花样踢毽自选



动作第三名，单人花样踢毽规定动作第二名。1998年获第五届北京市民族运动会集体花样踢毽第一名，1999年获北京市老年运动会集体花样踢毽第一名，2001年获北京市朝阳区第三届老年运动会花样踢毽第一名，并被评为健康老人，2002年获第六届北京市民族运动会集体花样踢毽第二名。

动作演练者

范文深，男，1964年生，范恬远先生的长子，现任首都职工体协花样踢毽表演队队长兼教练，北京市毽绳运动协会教练委员会主任。

1988~1995年期间，在每年一次的全国花毽邀请赛中多次获得单人花样踢毽自选动作第一名、单人花样踢毽规定动作第一名、双人花样踢毽自选动作第一名、集体花样踢毽自选动作第一名。1993年参加中国花毽队，作为4名主要成员之一，代表中国应日本外务省的邀请，在日本7个城市进行表演，受到了热烈的欢迎。



马淑清，女，1948年生，于2000年随范恬远老师学习花样踢毽。2002年获得北京市第六届民族运动会集体花样踢毽第二名，2003年获北京市朝阳区老年运动会花样踢毽第五名。多次参加北京市全民健身大型表演活动。

序 言

健康，是人们成事之基、幸福之源。拥有健康才会拥有快乐、拥有一切。健康包括健康的体魄和健康的心理。积极健康的心理能够催人奋进，使人正确地面对世界、面对人生。另一方面，健康的身体是我们每个人希望而且也能够拥有的，除与生俱来的遗传因素外，获得健康最主要的途径是参加体育锻炼。呈现在读者面前的这套科学健身方法系列丛书，无疑是大家强身健体的良师益友。她是首都职工多年参与体育锻炼的结晶，她是职工体育骨干多年指导职工体育锻炼的经验集成，他们奉献给读者的不仅仅是这套系列丛书，而且是首都职工喜闻乐见、丰富多彩的体育活动。这些项目吸引首都百万职工参与其中，从中他们获得了健康的体魄，更获得了精神的愉悦、性情的提升。

体育活动是精神文明建设的重要内容，是增强凝聚力、培养亲和力、激发创造力的有效形式，是职工自我实现与自我肯定、自我发现

与自我超越的最佳途径。体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。职工体育作为群众体育的重要组成部分，随着经济的发展、社会的进步、职工健身意识的增强，其地位会越来越重要，作用会越来越突出。

2008年的北京是世人瞩目、群英荟萃的地方，举办一届历史上最出色的奥运会是北京，也是全国人民对世界人民的承诺，北京要建设国际化体育中心城市，实现“人文奥运、科技奥运、绿色奥运”的理念，离不开群众体育的蓬勃发展，离不开职工体育工作的锦上添花。愿这套系列丛书吸引更多的职工参与体育锻炼，愿职工体育锻炼队伍不断壮大、蔚然成林，去迎接职工体育灿烂美好的明天。

孙学才

2003年12月

前言

踢毽运动是我国独有的民间传统体育项目，它集健身、强身、娱乐、竞技和观赏于一身，历史悠久，有着广泛的群众基础，是中华民间文化宝库的一颗明珠。

踢毽运动在民间广泛流传，每遇城乡庙会、花会，都有各路踢毽好手聚集献艺。

踢毽运动适合各年龄段的人群，男女老少皆相宜。中老年人适度踢毽，对舒筋活血、延年益寿很有好处。俗话说：

“人老脚先衰，树枯根先竭”，可见，腿脚经常运动可延缓衰老。踢毽对于青少年更是一项极好的运动，对提高身体的柔韧性、灵敏性、协调性、耐久性、平衡性、力量性等都有很大的益处。即使是体弱多病的人，也可适量踢毽，有助于恢复健康与增强体质。

踢毽运动也是一种优美的形体艺术，具有观赏价值。这项运动可以单人踢、双人踢和多人踢，可以用绕转、静止、跳跃各种踢法形成千姿百态的花样。动静结合，高低有别，刚柔相济，上下翻飞，眼随毽行，腰腿相随，步依身换，灵敏机动，前后左右迅缓有致，形成一首美妙的协奏曲。

愿热爱运动的朋友通过踢毽获得运动的乐趣和健康的体魄。

编者

2004年12月



目 录

CONTENTS

一、踢毽运动健身、强体、健美的机理 /1

二、踢毽前的准备活动 /3

(一)下盘活动 /3

(二)上盘活动 /5

(三)中盘活动 /6

三、踢毽后的整理放松活动 /8

(一)拍打放松法 /8

(二)颠颠放松法 /11

四、踢毽基本功的训练 /12

(一)心理素质的训练 /12

(二)身体素质的训练 /13

五、毽子的基本踢法 /24

(一)盘踢 /24

(二)磕踢 /24

(三)拐踢 /25

(四)绷踢 /25

(五)里接 /26

(六)外落 /26

六、花样踢毽动作介绍 /27





目 录

- (一)盘踢演变的花样动作 /27
- (二)磕踢演变的花样动作 /34
- (三)拐踢演变的花样动作 /39
- (四)绷踢演变的花样动作 /42
- (五)里接演变的花样动作 /47
- (六)外落演变的花样动作 /52
- (七)其他花样动作 /55
- 七、花样踢毽套路动作编排要素 /62
- 八、花样踢毽的比赛方法(试行) /64
 - (一)单人项目 /64
 - (二)双人项目 /65
 - (三)集体自选动作项目 /65
 - (四)比赛通则 /66
 - (五)比赛的组织工作 /66
- 九、花样踢毽的比赛评分细则 /67
 - (一)自选动作的评分 /67
 - (二)规定动作的评分 /67
 - (三)双人动作及集体动作的评分 /68
- 十、毽子的制作与种类 /68
 - (一)毽子的制作 /68
 - (二)毽子的种类 /70
- 十一、踢毽运动注意事项 /72





一、踢毽运动 健身、强体、健美的机理

1.

5分钟踢毽的运动量超过了5分钟跑步(1000米)的运动量。

慢跑5分钟(跑1000米),心率可增加63次/分。

踢毽5分钟(踢500次),心率可增加75次/分。

2.

踢毽运动具有很强的趣味性,可以让人们心情愉快地投入到运动中去,从而获得运动的乐趣与身心的愉悦。

3.

踢毽子可单人踢,可以锻炼自制力和耐力;双人踢可父子踢、夫妻踢,可以增强家庭的亲和力,增进感情;可多人踢,培养团结友好社交的能力,消除孤独感。

4.

脚是离心脏最远、位置最低、最易供血不足的部位,所以也是人体中最易开始老化的部位。踢毽子可以充分活动下肢,能够延缓腿部衰老的进程。

从中医学角度讲,脚是足三阴经、足三阳经的起止点,足

花
样
踢

毽



踝部有**60**多个穴位，占全身穴位的**1/10**。踢毽可以进行足部按摩，改善微循环系统，开启抗衰老的密码。

5.

在踢毽过程中，运动者的眼睛始终盯着毽子，有利于改善神经系统。踢毽时，大多是单腿支撑，有利于保持身体平衡，可以起到健身的目的。

6.

踢毽是全身运动，对于心血管系统、呼吸系统、排泄系统、内分泌系统、肌肉骨骼系统等都有好处。踢毽运动练的是柔软如婴的功夫，在运动中可以不知不觉地达到健身、强体的目的。



二、踢毽前的准备活动

踢毽前必须充分做好准备活动，即热身运动，这样可以避免意外的伤害事故。

(一)下盘活动

1. 前屈后蹲



并腿直立。

俯身双手扶膝。

前屈腿下蹲，使腹部接近大腿，使臀部接近脚跟。

直腿后绷，使大小腿绷直。

2. 左右转膝



双手扶膝，屈腿下蹲，脚跟可稍抬起。

双腿并拢，先按顺时针方向由左往右旋转。

双腿并拢，再按逆时针方向由右往左旋转。



友情
提示

按二八拍节或四八拍节均可。

3. 开合转膝



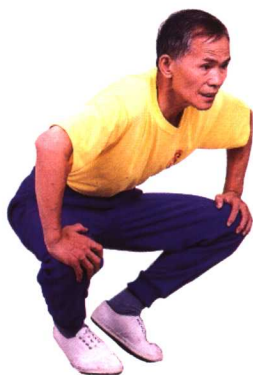
双手扶膝，双脚并齐，活动膝、踝关节。



先开后合，按顺时针方向旋转左腿膝踝关节，同时按逆时针方向旋转右腿膝踝关节。



反之，先合后开，双腿合并，先屈膝，而后分开。按逆时针方向旋转左腿膝踝关节，同时按顺时针方向旋转右腿膝踝关节。



(二)上盘活动

双手叉腰，双脚并齐，活动颈部，要做到位。

1. 左右旋转头



由左往右按顺时针方向旋转头部。

由右往左按逆时针方向旋转头部。



友情提示
提示

按二八拍节或四八拍节均可。

2. 前后俯仰头



向前低头，尽量低。

还原成正位。

向后仰头，尽量向后仰。

还原成正位。

(三)中盘活动

1. 左背步转腰胯

右腿微屈，左腿与右腿成交叉状，左腿伸直，以脚外侧面着地，两脚面平行，然后腰胯向右旋转，还原后再旋转。