



尝鲜二维码
扫描看视频

丛书主编 秦子来
社区健身丛书

踢花毽

TI HUAIJIAN

主编 常亮 赵亮



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

赠送 DVD

社区晨练丛书

踢花毽

T I H U A J I A N

丛书主编：秦子来

主 编：常 亮 赵 亮

副主编：李 硕 曾 睿 张汇敏 黄 山

图书在版编目(CIP)数据

踢花毽 / 常亮 赵亮主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2013.6
(社区晨练丛书/秦子来主编)
ISBN 978-7-5352-5541-9

I. ①踢… II. ①常…②赵… III. ①踢毽子—基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034628 号

策 划:刘焰红

责任编辑:李荷君 谢俊波

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

邮编:430070

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

889 × 1194 1/32 3.25 印张

2013 年 6 月第 1 版

2013 年 6 月第 1 次印刷
定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序

煌煌中华，千载而下，体育运动项目之全、之盛、之巧、之精，举世唯此一遇。特别是新中国成立以后，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”方针的指引下，全民健身事业有了突飞猛进的发展，黄河上下、长江两岸，白叟黄童、青年才俊莫不以锻炼为要，举凡各种运动，无论是民族传统体育中的花毽、空竹，还是现代创新之广场舞、柔力球，皆已风行海内外，成为广大群众喜闻乐见的健体修身的重要手段之一。

空竹之戏古而有之，明代已十分盛行，或曰“空钟”、“闷葫芦”，或曰“扯铃”、“响簧”、“胡敲”等，俗称“空竹”。空竹质地多种，大小重量各异，分单、双轴二种，动作简单，花

法盛繁，具有优良的健身、娱乐、观赏功能，不受场地、器材、练习人数和年龄限制，极易为广大群众接受和开展，现已遍及神州大地。

花毽为古代蹴鞠运动演变而成，其特殊的艺术技巧和身心兼修功能，深受群众喜爱，是我国优秀的民间传统体育项目，1935年就已有全国性之赛事。花毽因制作材料不同，分为纸毽、布毽、绒线毽、盘鸡毛毽等，现代多以塑料或其他制品代替，然形未变。花毽踢法多种，花样技巧甚丰，可一人、二人或多人进行。花毽虽小，但飞舞的毽子牵动着习练者的眼球，调动着爱好者的责任感，激发着所有人团结进取的精神，心态的调整寓于小小毽子的腾飞起落之中，可谓心旷神怡，其乐无穷。

柔力球以太极哲学理论为指导，以柔、缓、圆、连、退、整为运动特点的一项新型的球类运动，成项时间不长，然而发展非常迅速，具有广泛的群众基础，适宜在各类人群中推广。太极柔力球运动，以其哲理之奥妙、音乐之韵律、舞美之造型、诗歌之意境影响着习练者的情操和体魄，其运动造势的灵活性和人拍合一的协调性，纯正自然，变化万千，给人以无穷的联想和享受，堪称体育创新之典范。

广场舞是中西合璧的一种新型的体育舞蹈，简单易行，功效良好，深得文体爱好者的推崇。以舞抒情达意，自古皆然，其舞、体结合的艺术之花，早已在体育百花园中灼灼绽开。时值改革的春风，众乐之体育《广场舞》已风靡中老年群体，成为“娱神遗老，永享天年”之有效的手段，是全民健身运动中又一新的体育奇葩。

本书由武汉大学秦子来教授主编，多年来，

秦教授一直潜心大众体育的理论研究和实践推广工作，取得了丰硕的成果。这套丛书是根据健身市场的需求，在现代体育项目中经过精心挑选、并由高校中青年体育专家认真撰编而成的，成书具有时代性、系统性、通俗性和实用性，是一套难得的精品之作。

丛书宗旨志在致力于健身体育的推广和传播，如果这种努力能为全民健身活动增添更浓的春色，能或多或少地激励更多的人参加体育健身行列的队伍，丛书的目的就达到了，但愿这套丛书能给读者带来新的启示和收益。

承蒙秦子来教授的信任，邀我作序，就我所知，发表拙见，不当之处，敬望各位专家不吝赐教。

江百龙

2013年5月

目 录

第一章 踢毽运动的发展史 1

- 一、踢毽运动的发展概况 1
- 二、踢毽子运动的健身意义及特点 ... 3

第二章 毽子的基本踢法 7

- 一、脚内侧踢毽 7
- 二、脚外侧踢毽 10
- 三、脚背屈踢毽 13
- 四、脚背直踢毽 15
- 五、膝击毽 18
- 六、内旋正脚背踢毽 21

- 七、外旋正脚背踢毽 24
- 八、交叉踢（不腾空） 27
- 九、倒踢（又称打底） 30
- 十、正脚背停毽 33
- 十一、脚内侧停毽 36
- 十二、脚外侧停毽 39
- 十三、膝停毽 41
- 十四、脸停毽 43
- 十五、头顶停毽 45
- 十六、脸侧部停毽 48

十七、后脑部停毽	50
十八、前脚底停毽 (又称朝天登)	53
十九、后脚底停毽	56
二十、内旋正脚背停毽	59
二十一、外旋正脚背停毽	62
二十二、剪	65
二十三、蹭	68
二十四、跪	71

二十五、踩	74
二十六、阔	77
二十七、巴剪	80
二十八、拉剪	83
二十九、拉燕	86

第三章 踢毽游戏及比赛方法 89

一、简单的踢毽子游戏	89
二、踢毽子的比赛方法	96

第一章 踢毽运动的发展史

一、踢毽运动的发展概况

中国是世界上具有数千年悠久历史的文明古国。华夏祖先在漫长的历史长河中创造了许多灿烂的珍贵文化,为人类历史的不断发展与进步做出了杰出的贡献。我国是世界上最早产生体育运动的国家之一,我们的祖先在生活实践、生产劳动中创造了很多体育运动,为促进生产力的发展发挥了巨大的作用。

在我国民族体育丰富的宝库中,踢毽子就是我国传统民族体育中熠熠闪光的一颗灿烂明

珠,它光彩夺目,普照大地,显示出强大的生命力。

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,流传民间已有 2000 年之久,这项运动起源于汉代,盛行于六朝隋唐。经常进行这项活动,可以活动筋骨,促进健康。

唐宋时,踢毽子在我国民间已很盛行,踢毽子的方法也是多种多样。至清末年间踢毽子已达到鼎盛时期,参加的人越来越多,不仅用来锻炼身体,作养生之道,而且把踢毽子和书画、下棋、放风筝、养花鸟、唱二黄等并提,

一些人以会踢毽子而自荣。因此，踢毽子的活动更加广泛，特别是青少年参加者更为普遍。到了 20 世纪 30 年代，涌现出了一批全国闻名的踢毽能手，使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，不同风格争奇斗胜，使观者眼花缭乱，惊叹不已。我国传统的踢毽运动，日趋完善。但是，此后踢毽子运动衰落了。直到新中国成立后，在各级领导的关怀和提倡下，全国各地都蓬勃地开展起踢毽活动，北京、天津、上海、武汉、广州、洛阳等城市有踢毽比赛，比赛形式多样，有单人踢、双人踢，也有集体踢，还有花样踢毽表演。踢毽子在我国有广泛的群众基础，特别为青少年所喜爱，中小

学开展最为普及。这项民族体育运动才逐渐得到了恢复和发展。1963 年，踢毽跳绳等，被列入国家提倡开展的体育活动，踢毽子运动还被编入了小学体育教材。

经过时间的推移，历史的变迁，我国传统而又古老的踢毽子游戏于 20 世纪 80 年代演变发展成为了当代的毽球运动。随着我国踢毽运动的逐步推广以及在全国范围内良好的群众基础，国家体委为了发展民族传统体育运动，弘扬民族文化，经过一系列的试验、考察、研究，于 1984 年 3 月 3 日，把踢毽子规范化列为正式比赛项目，以推动毽球运动的开展。为进一步在全国有组织地开展毽球运动，国家体委于 1988 年 2 月正式成立中国毽球协会。中

国毽球协会是全国体育总会的一个单项体育组织,它的成立标志着中国毽球结束了民间的无序状态,走上有组织、有领导的发展道路。

时代在前进,历史在发展,我们不仅希望把毽球运动推向现代体育竞技,更重要的是希望把毽球运动引向健身,让更多不同职业、不同年龄的人参与这项运动,推动全民健身计划顺应世界体育发展的潮流。我们相信,延绵了数千年历史而在今天登上运动大雅之堂的毽球运动,必将在世界范围内得到更为广泛的开展。

二、踢毽运动的健身意义及特点

全民健身的方法多种多样,踢毽子就是一

项很好的健身方法。

毽子是用鸡毛、铜钱(有洞的)、布、皮制作的,花样很多,包括各种踢法、跳法、承接法、旋转法。主要是用下肢做接、落、跳、旋、踢等动作来完成的。使下肢的关节、肌肉、韧带都得到很大锻炼,同时也使腰部得到锻炼。而跳踢时,不但要跳,腰部动作也很重要,上肢随同摆动,有时颈部也要运动。连续跳踢数十次。心跳每分钟增加到一百五六十次。由此可见,踢毽子是一项全身运动,有时还很激烈。经常参加这项运动,不仅可使下肢肌肉、韧带富有弹性,关节灵活,而且可使心、肺等各器官得到全面锻炼,起到增进身体健康的良好作用。

一个小小的、上下飞舞不定的毽子，踢毽者要在最有机的一刹那间来控制它，在空中完成各种接、落、跳、旋、踢的动作。过早过晚都要失败，这就需要做到反应快、时间准，动作灵敏、协调。因此，踢毽子有利于提高人们反应灵敏和动作协调的能力。毽子的整齐式多人合踢，可以培养组织纪律性和互相合作的精神，而运动式多人合踢，又能培养克服困难，争取主动，掌握有利时机的本领。

踢毽子对男女老少都相宜，点滴时间也可以利用。老年人和慢性病患者，可以通过不十分激烈的动作进行练习，坚持下去大有好处。老年人腰腿不便是常见慢性病，踢毽子基本在于腰腿，如经常适度踢毽，对舒筋活血、益寿

保健，有一定效果。《体育报》曾多次报道过，由于坚持踢毽子，许多中老年慢性病人恢复了健康和延缓衰老的实例。

踢毽子是我国独有的民族体育运动之一，它不仅是锻炼身体的手段，也是一种优美的艺术表演。它同武术一样，应该加以挖掘、整理、继承和发展。

发展踢毽运动还对其他体育项目运动技术的提高有促进作用。有人研究，踢毽子与踢足球有很多共同点，如果把它作为足球训练的一种辅助练习，是有价值的。踢足球和踢毽子都是利用足内侧、足外侧，正脚面来控制，同样需要踝关节、膝关节和髋关节的灵活协调。踢毽子的接和落都要给予缓冲，这有助于加深青

少年足球练习时对接传球的体会。足球受场地和器材的影响较大，特别是城市中小学，除体育场训练外，其他训练条件较差。如制一毽子，随身而带，可利用一切空余时间进行足球的辅助练习。

踢毽运动的特点，具体如下。

(1) 科学性。毽球运动的产生、发展与变化，符合人们生理、心理与动作技能形成的客观规律。它的自然动作的形成，反映了人体基本活动在日常生活、工作、学习及生产实践中为适应自然环境所需要的一种能力，特别是有益于青少年的心理、身体的发育，其技术是从易到难，这也符合“循序渐进”的原则。踢毽活动的本身又显示出它简单易行的特点，既不

受场地的限制，也不受器材、天气的影响，可谓老少皆宜、四季可行的运动项目。

(2) 健身性。踢毽不仅能促进人的背、腿、躯干及骨骼、肌肉的正常发育，还能增强心脏的功能，扩大肺活量，提高有机体的功能，改善代谢能力，培养人们对时间、空间的立体感，也有利于锻炼踝、膝、髌等关节的灵活性，使身体的协调性、柔韧性进一步得到发展，以达到增强体质的目的。

(3) 技巧性与娱乐性。技巧性与娱乐性是踢毽运动的基本特点。踢毽运动中，娇态多姿的花毽飞人舞，显示出我国民间体育的特色，它既有很高的技巧性，又能达到娱乐的目的。

(4) 经济性与实效性。踢毽运动的开展符合我国国情，其设备简单，不受场地限制，投资少，受益明显，四季皆宜，老少可行。毽子可以自制，也可花钱不多购得，既经济又实惠，很有实用价值。

(5) 协同性与集体性。在多人踢毽中，必须有同伴的密切配合，才能使多人踢毽有更好的连续性和各种踢法的展示，这就使踢毽运动

具有高度的协同配合的集体性。

总之踢毽子是我国独具特色的民族传统体育项目，有着悠久的历史，由于它不受场地限制，简单易行，运动量可大可小，可急可缓，老少皆宜，既有健身性，又有技巧性、观赏性，趣味无穷，深受广大人民的喜爱。因此，作为全民健身的一个重要项目，正在我国得到广泛的普及。

第二章 毽子的基本踢法

踢毽子概括起来有四大类,第一类是各种踢法,第二类是承接法,第三类是旋转法,第四类是各种跳法。把四类踢毽子方法相互串起来,一套套的连起来,真是千态万状,高下远近,旋转承接,毽飞人舞,精彩极了!踢毽子深造不易,浅学不难,首先要有扎实的基本功,现将踢毽子的基本动作介绍如下。



基本踢法尽在其中



一、脚内侧踢毽

预备姿势:两脚稍分开,左手自然下垂。右手持毽于右胸前 20 厘米处,掌心向上将毽垂直向上抛起,下落至膝部时右脚内侧向上踢毽,等毽下落到膝部时右脚内侧再继续向上踢毽,眼睛注意毽子的起落,右脚每踢一次,立即着地,以保持身体平衡。踢毽的高度,初学者踢到肩高即可,熟练后可向上踢高于头部。

(图 1 ~ 9)



(图 1)



(图 2)



(图 3)



(图 4)



(图 5)



(图 6)



(图 7)



(图 8)



(图 9)

二、脚外侧踢毽



准备姿势：两腿自然开立，左手自然下垂，右手持毽于右侧。上体略向右转，右臂外张，大小臂成直角，掌心向上，将毽子向上抛起，等毽子落到膝部外侧 20 厘米处，随即右

腿向外屈膝，小腿向外用脚外侧将毽子向上踢起，等毽子落到外膝部时再继续连踢。

踢时眼睛注意毽子的起落，左腿支撑身体重心，右腿每踢完一次，应立即着地，以保持身体平衡。(图 10 ~ 21)



(图 10)



(图 11)



(图 12)



(图 13)