

超炫玩主系列

百余家电视台健身节拍倾情讲述

闫晓旭◎编著

# 三天玩转悠悠球



高清晰  
图片特写+VCD  
教学演示光盘



中国悠悠球玩法第一奇女子**倾力打造**

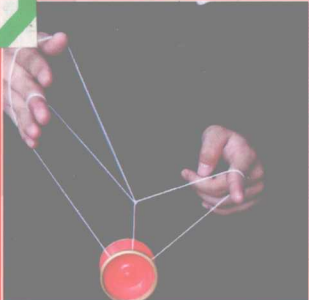
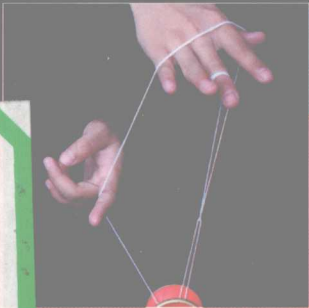
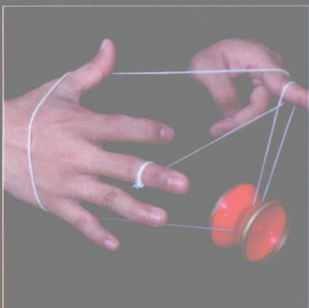
SANTIANWANZHUAN

YOUYOUQIU



化学工业出版社  
米立方出版机构

6 849 9

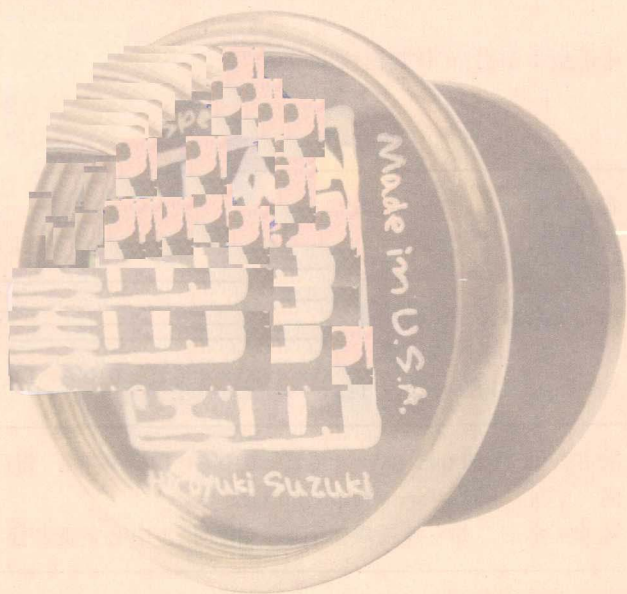


超炫玩主系列

百余家电视台健身节拍倾情讲述

闫晓旭◎编著

# 三天玩转 悠悠球



化学工业出版社  
米立方出版机构

悠悠球的技术花式种类繁多，玩法多种多样，极具观赏性，被称为“手指上的舞蹈”。本书由悠悠球绝对高手闫晓旭编著，介绍了悠悠球的发展状况、悠悠球的类型和构造、悠悠球的花式组别、改球技巧等，重点用图文分步讲解的形式，全面揭秘悠悠球玩法诀窍和技巧，循序渐进地分阶段介绍动作，对常见问题进行了答疑和拓展指导，在不同水平阶段上都重点介绍了多种花式神技。作者邀请白水、YEYO等悠悠球顶级高手献身说心得，多视角演绎悠悠球特技，多层次感受悠悠球玩法的真谛。随书附赠高清晰度教学光盘，让读者直观地享受妙手飞花的视觉盛宴。

**图书在版编目 (CIP) 数据**

三天玩转悠悠球 / 闫晓旭编著. —北京: 化学工业出版社,  
2009.1

(超炫玩主系列)

ISBN 978-7-122-04182-1

I. 三… II. 闫 III. 球类运动—基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182542号

---

责任编辑: 李岩松 孙振虎

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 中国农业出版社印刷厂

889mm×1194mm 1/26 印张5 字数112千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究



## 一 悠悠球的昨天、今天和明天

昨天、今天和明天 / 1

## 二 妙手飞花悠悠球

1.悠悠球虽小，“五脏”俱全 / 3

2.巧手之下，别有飞花 / 9

## 三 属于我的悠悠球

1.测试你自己的水平 / 10

2.选择你自己的花式 / 13

## 四 自己动手改造适合自己的悠悠球

1.怎样上润滑油 / 24

2.怎样清洗悠悠球轴承 / 26

3.怎样制作垫片 / 28

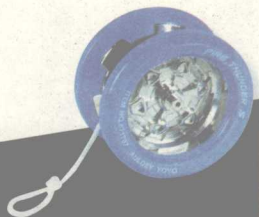
4.怎样改悠悠球的回收系统 / 30

5.怎样打制KK轴承 / 32

6.怎样拿下悠悠球球体侧面的盖子 / 34

7.怎样打磨悠悠球的球体 / 35

8.给金属环悠悠球的金属环抛光 / 37





## 五 基础1A花式搭线动作

1. 怎样把悠悠球绳套在手指上 / 40
2. 怎样把悠悠球绳套到悠悠球上 / 41
3. 怎样缠绕带有滚珠轴承的悠悠球的线 / 42
4. 睡眠 / 43
5. BIND收球 / 44
6. 一次登陆 / 48
7. 二次登陆 / 49
8. 反登陆 / 50
9. 上弹射 / 52
10. 二次登陆弹跳 / 53



## 六 1A中级花式动作

1. 一次登陆和反向登陆之间的转换 / 54
2. 二次登陆和一次登陆之间的转换 / 59
3. 绕线登陆 / 60
4. 绕线登陆与一次登陆之间的转换 / 61
5. 中搭变一次登陆 / 62
6. 原子转动 / 64
7. HOOK / 67
8. 简单三角扣 / 69
9. 交手反接 / 71



### 七 1A高级花式动作

1. 套招1 / 75
2. 套招2 / 79
3. 套招3 / 85
4. 套招4 / 93
5. 套招5 / 100



### 八 玩家心得

- 闫晓旭 / 105
- 白水 (罗义诚) / 107
- JEYO (王展鸿) / 109
- 闻子 (李一闻) / 112
- 谢老白 (谢金伯) / 114
- 落花 (郝赫峰) / 117
- YO圣 (竺笛) / 118
- 石岱 / 121

### 附录：悠悠球网站介绍

1. 美国的yoyoing网站 / 123
2. 日本的yo-yo-jp网站 / 123
3. 中国“就要悠”网站 / 123
4. 中国的yoforce悠悠球论坛 / 123
5. 悠悠球博客圈 / 124





## 悠悠球的昨天、今天和明天

### 昨天、今天和明天

近些年来，悠悠球在我国非常流行。由于它体积小携带方便，而且在玩起来的时候不需要很大场地，也不会消耗人们大量的体力，所以受到男女老少的青睐。

练习悠悠球可以开发一个人的创新思维，因为悠悠球算是一项“手技”运动，需要大量地活动我们的手指，而手指直接连接着我们的大脑，所以对于人来说是一项很好的既动手又动脑的运动。而且悠悠球基本不受场地的限制，只要有一块小地方就可以练习，对于经常只是盯着书本的学生或是经常对着屏幕的上班族，悠悠球都是一项很好的运动，招数众多，变幻无穷，可谓是乐趣无限。

其实悠悠球（YO-YO）由来已久，据载在公元前500年的希腊就开始出现。相传16世纪，菲律宾的狩猎民族在狩猎和格斗时使用的器具中，在绳子的前端挂着似悠悠的武器，用来捕食小动物。



大约300年前，悠悠球传到了日本，被形象地叫作“独轮车”，深受年轻人的欢迎。18世纪初叶，悠悠球在英国以“王子财宝”、在法国以“诺尔曼悠悠”之名广为流行，尤其是在英国和法国的上流社会盛行。此后，这种玩具和“悠悠”的名字流传到世界各地。

悠悠球经过各个历史阶段的演变和发展，到20世纪80、90年代，风靡欧美、日本、菲律宾等地，无论男女老少皆能玩出一些令人拍手叫绝的动作。在美、日还先后成立了悠悠协会：AYYA（美国悠悠协会）、JYYA（日本悠悠协会），其俱乐部遍布各地。悠悠发烧友可以在俱乐部练习技术或交流经验，从而达到艺术和竞技的境界，各种级别的悠悠比赛活动更是精彩纷呈，悠悠球无疑成为一种时尚热门的运动。



悠悠球发展到今天，无论是从悠悠球本身的材质和构造上，还是从玩法上，都有了相当大的改变，从低廉的塑料悠悠球到今天高级钛合金悠悠球，从一体的无轴承悠悠球到今天高级陶瓷滚珠轴承悠悠球，从“一上一下”的简单拉拽玩悠悠球到今天1A、2A、3A、4A、5A这五组专业组别玩法，都是爱好者一点一点钻研出来的。



悠悠球的专业玩法传到中国内地的时间还不是很长，加上大家对悠悠球认识的偏见，总是认为悠悠球是小孩子的玩具，所以悠悠球这项运动在大众领域里发展得并不尽如人意。但是随着国内一批老前辈级别的玩家的不断努力，悠悠球正在中国不断地普及，大众的技术也在不断地提高。其实对于刚接触悠悠球的人来说，如果看到国内专业玩家的表演，而且还能学上一两招的话，我相信你一定会打消那种悠悠球只是小孩子的玩具的想法，而且在技术领域里你还会有种目不暇接的感觉。近两年在电视上还播出过以悠悠球为主题的电视连续剧。由于电视的带动，也使得很多人加入了练习悠悠球的行列。再加上现在网络发达，如果你想搜集一些关于悠悠球的知识也是非常方便，所以现在的玩家是非常幸福的，不像好多年前，在悠悠球并不流行的年代，不要说那些改球的配件，就连买个球都非常困难，绳子不用到断了都舍不得换。更别提买那些专业的高级悠悠球了，在当时就连听都没有听说过。



随着悠悠球的发展，悠悠球玩家们技术不断地上升，也因此出现了一些相应的大型比赛，比如世界悠悠球大赛、亚洲悠悠球大赛、全美悠悠球大赛、日本悠悠球大赛等一些很专业性的比赛。现如今日本可以说是世界悠悠球的领头羊了，很多技术很强的悠悠球玩家都在日本。在中国，绝大多数玩家虽然在世界上还没有取得过好的成绩，但是现在我们有一批默默努



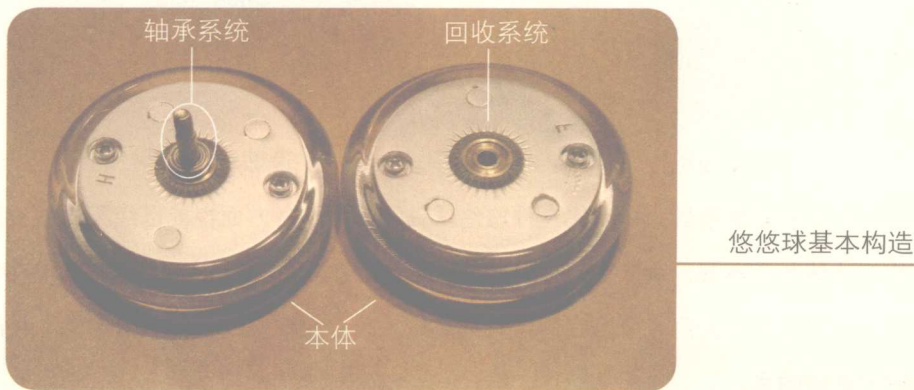
力的悠悠球玩家，相信有一天在世界悠悠球的领奖台上会见到我们中国的选手。让我们一起努力吧！

在练习悠悠球的过程中，每个人肯定会遇到各种各样的困难，比如手疼；在最初练习时因为都是基础动作，做起来不够炫，所以感觉无聊，可是高级动作又不会，所以很郁闷；还有在技术不好时的练习过程中，让别人看见了之后对你嘲笑和不理解等。其实只要你在这一刻能坚持下来，我敢保证你早晚会很自豪地在别人面前展现你的悠悠球技术，并得到他们的赞赏。什么事情都是“贵在坚持”。不要玩了两天就没了热情，那样你永远也无法体会到悠悠球带给你的真正乐趣。

## 妙手飞花悠悠球

### 1. 悠悠球虽小，“五脏”俱全

一个小小的悠悠球也是有其基本构造的，大致可分为三大部分：轴承系统、回收系统和本体。



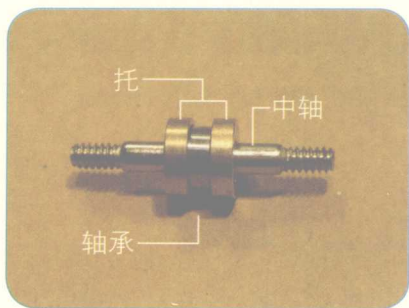


### (1) 轴承系统

轴承系统——由轴承和其他部件组成，轴承系统也是多样的，现在最普遍的就是滚珠轴承系统（Ball Bearing System/Roller Bearing System）。

轴承系统一般包括：轴承、轴承托和中轴。

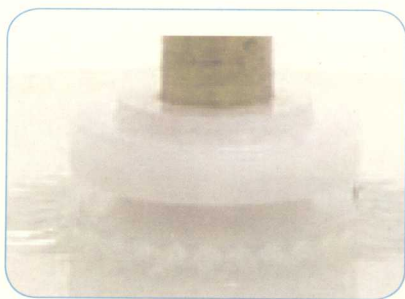
悠悠球轴承系统里面的轴承大致分为三种：木制轴承、尼龙轴承和滚珠轴承。



轴承系统



木制轴承



尼龙轴承



滚珠轴承

其中木制轴承是最为古老的一种悠悠球轴承，由于各方面性能已经不再适应现在的悠悠球花式表演，所以在当今的悠悠球里已经基本上不采用了。尼龙轴承在专业用球里面也极少采用。所以在这里只具体给大家介绍一下现在最为普遍的、性能最好的滚珠轴承。

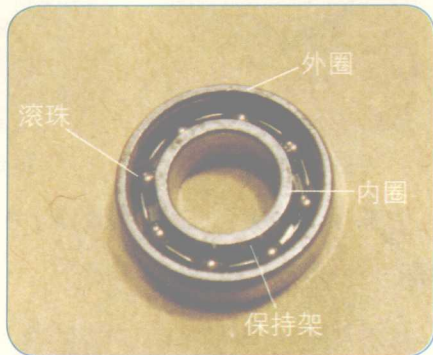


首先为大家介绍悠悠球滚珠轴承的构造。滚珠轴承的外部构造分为：防尘盖、弹簧挡圈、轴承外表面和轴承内孔。

内部构造分为：外圈、内圈、保持架和滚珠。



滚珠轴承的外部构造



滚珠轴承的内部构造

悠悠球里面的滚珠轴承在规格上大致分为4种，分别为：

序号	名称	内径 (mm)	外径 (mm)	厚度 (mm)
1	小型轴承	4	8	3
2	薄型轴承	6.35	10	3
3	中型轴承	5	10	4
4	大型轴承	6.35	12.7	4.76

滚珠轴承的材质大致分为3种：钢质轴承、黄金滚珠轴承和陶瓷滚珠轴承。

钢质轴承价格较低，由于轴承内部的滚珠是钢铁制的，所以在潮湿的情况下容易生锈，因此需要经常保养。黄金滚珠轴承，空转时间比普通的滚珠轴承长，外表更华丽，价格较高。陶瓷轴承内部钢珠由于是氮化硅材质，制作工艺也较为复杂，相对于前两种轴承，在价格上也较昂贵，不过陶瓷轴承在旋转起来后的顺滑度是三种滚珠轴承里最好的。



钢制轴承



黄金轴承



陶瓷轴承

悠悠球滚珠轴承的外形大致可分为两种：平面滚珠轴承和凹面滚珠轴承（KK轴承）。



平面滚珠轴承



凹面滚珠轴承（KK轴承）

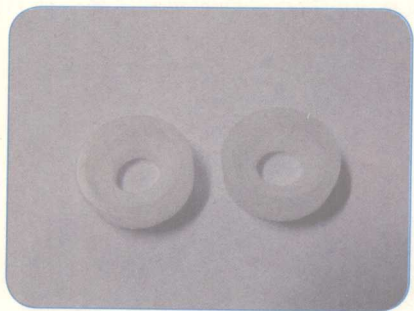
我们直接从轴承店里买来的都是平面滚珠轴承，由于是平面的所以悠悠球的绳子总是不能良好地保持在轴承的中间，容易使绳子碰到悠悠球的内壁导致悠悠球的旋转时间不长。经过悠悠球玩家的精心改良，发明出了非常适合悠悠球使用的凹面滚珠轴承，也叫KK轴承。由于KK轴承的外表面是凹陷的，所以能使悠悠球在转动的时候绳子也是尽量地保持在轴承中间，所以绳子就不易碰到悠悠球的内壁，因此使悠悠球的旋转时间大大加长。

## (2) 轴承托

轴承托分为金属托和胶托。一般情况下大家直接买回来的悠悠球里面附带的都是金属托，对于初级选手练习一些基本动作金属托也是可以的，但是随着技术的长进，向专业方向发展的话就要换成胶托。



金属托



胶托

## (3) 回收系统

很多人一开始一定好奇，为什么悠悠球能够在旋转之后又能很听话地回到自己手中呢？悠悠球之所以能够很听话地回到你的手中是因为悠悠球实际上有着自己的回收系统。当悠悠球在抛出后高速旋转的同时，我们通过拉动悠悠球绳使绳子和悠悠球的球壁产生摩擦，这时候使得悠悠球里面的轴承停止旋转然后摩擦卷线，这样才使悠悠球回到了我们的手中，回收系统都是在悠悠球内壁上加大线与悠悠球内壁的摩擦力。下面我就具体为大家介绍悠悠球的几种回收系统。

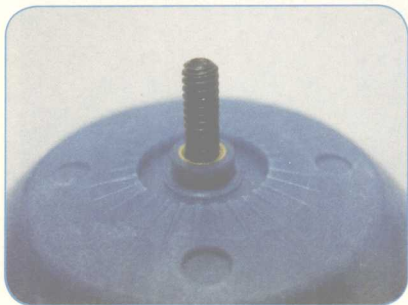
### ① 星纹回收系统

由于悠悠球的星纹突出悠悠球球体表面，可以起到增强悠悠球绳子和球内壁之间的摩擦力，因此可以起到使悠悠球回收的作用。星纹回收系统的特点是回收灵敏度高，抓力中等。



## ② 胶圈回收系统

胶圈回收系统是在悠悠球的内壁有一个回收槽，然后在回收槽里放上一个大小相应的橡胶圈，在放好橡胶圈后我们会发现橡胶圈的高度略高于悠悠球内壁的表面，这样绳子通过与橡胶圈的摩擦产生的摩擦力最终可以使悠悠球收回手中。胶圈回收系统的特点是回收灵敏度高，抓力强。



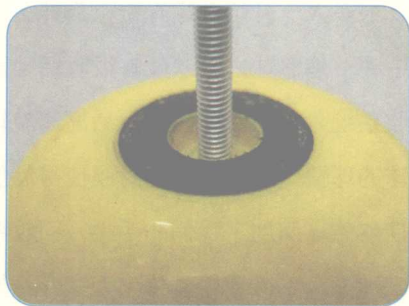
星纹回收系统



胶圈回收系统

## ③ 胶贴回收系统

胶贴回收系统是在悠悠球的内壁有一个较宽较浅的回收槽，然后在回收槽里贴一块悠悠球专用胶贴。胶贴回收的特点是回收灵敏度较高，抓力很强。不过胶贴比较容易磨损，因此需要经常更换，长期来看也是一笔不小的费用。



胶贴回收系统

## ④ 硅胶回收系统

硅胶回收系统是在胶圈回收系统的基础上改良的。把胶圈从新悠悠球的回收槽里取出来，然后再在回收槽里填入704硅胶。硅胶回收系统的特点是回收灵敏度较低，抓力很强。因为是自己给悠悠球回收槽内填硅胶，所以玩家可以根据自己需要



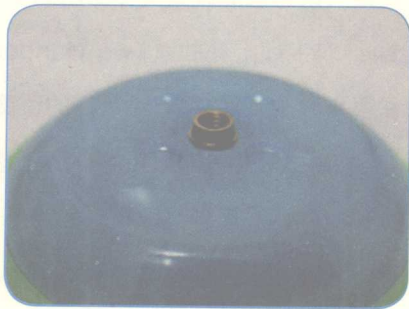
的回收灵敏度选择填入的量。因此硅胶回收系统是比较人性化的一种回收系统。

#### ⑤ 四孔回收系统

四孔回收系统多用来玩4A球。四孔回收系统由于灵敏度和抓力都比较弱，所以很适合4A，这样不易使再发球的时候让绳子卡在悠悠球上而导致发不出球。但4A以外，用四孔回收就相对不适合了。



硅胶回收系统



四孔回收系统

通过对悠悠球构造的讲解，我想大家一定不会再认为悠悠球仅仅是一个简简单单的儿童玩具了吧。它也是有很多的专业知识包含其中的，通过学习这些知识，对大家以后学习悠悠球一定会有很大的帮助。

## 2. 巧手之下，别有飞花

悠悠球发展到今天不单单只是在悠悠球的外表和结构上发生了很大变化，其实在悠悠球的玩法上也有了革命性的变化，它已不再是小孩子手中“一上一下”的简单玩具。

在当今的悠悠球界已经有了很多规模性很大的专业性比赛。在这些专业性的比赛里，悠悠球参赛选手大致被分为5个类别，分别是1A组、2A组、3A组、4A组和5A组。



对于刚接触悠悠球的人来说看着这么多字母A一定很疑惑，不知道这些A到底代表什么意思，下面就为大家解释一下这几个A到底代表了什么。

1A：单手线上花式（Single Handed String），以交叉的屈绳为主的线上花式，要使用空转时间较长的悠悠球。

2A：双手回旋花式（Two Handed Looping），以双手回旋为主的loop花式，近年出现挂系（以悠悠绳绕过身体做出的花式），使2A更具特色。

3A：双手线上花式（Two Handed String），用双手做出屈绳为主的线上花式，需要有1A和2A的基础和较好的协调性。

4A：离线花式（Off String），把悠悠球抛出线外做出的离线花式，是中国空竹（扯铃）演变过来的悠悠花式，很具有观赏性。

5A：离手花式（Counter Weight），在悠悠球的另一端绑上适合重量的小物，做出像风车旋转的离手花式，需要有1A基础。



## 属于我的悠悠球

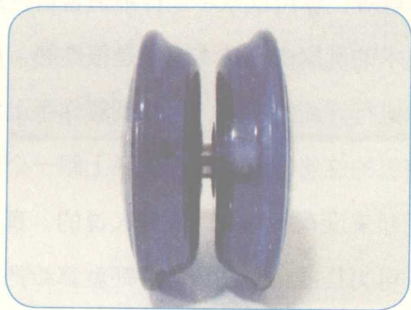
如今，悠悠球种类繁多，那么哪一款悠悠球才是适合自己的呢？下面就给大家介绍一下怎么样才能选择一款适合自己的悠悠球。

### 1. 测试你自己的水平

#### (1) 初学者

如果你是一个初学者，以前都没有碰过悠悠球或者只会很简单的几个基础动作，那么建议你买一个配有小型滚珠轴承的蝶形悠悠球。





蝶形悠悠球

不建议去买很廉价的、不是滚珠轴承的、制作工艺粗糙的劣质悠悠球：这种悠悠球质量很差，玩不了几下就会坏掉，所以到时候还要去买新的，这样的话就浪费钱；这种悠悠球没有安全保障，容易散架砸到别人。建议初学者不要买带有金属环或者全金属的悠悠球，初学者对球的控制能力很低，容易使球磕到地上或者不小心砸到人，不安全。塑料的悠悠球相对比较便宜，就算是磕坏了也不至于很心疼。

## (2) 中级玩家

经过一段时间的认真练习，我相信你的技术水平肯定会有所长进，基础动作一定练习得挺熟练了。这时候我们就可以向中级招式进军了，当然随着技术水平的增长我们也应该换换手中的“武器”。不过我要说明一下，如果你已经确定了想以后以2A为主要练习组别的话，那就去买一对标准型悠悠球；如果你想练习除了2A以外的那些组别的话，那这时候你就需要换一个配有大型滚珠轴承的超宽蝶形悠悠球了。这时候因为你已经对悠悠球有了一定的基础练习，所以对悠悠球有了一定的控制能力，但是肯定还是没有达到熟练的地步，所以建议还是先购买国内品牌的悠悠球，价格相对于国外的悠悠球要便宜很多。由于国内的悠悠球价格低廉，所以你也可以多买几款来试试，因为就算同样都是配有大型滚珠轴承的超宽蝶形悠悠球，在外形上还是有一些差别，比如有的直径大一点，有的小一点，有的宽一点，有的窄