

怎样踢毽球

ZENYANG TIJIANQIU



金盾出版社

怎样踢毽球



中国体育出版社

怎样踢毽球

王秀民 编著

金盾出版社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

踢毽子是一种历史悠久的民间体育活动,现已发展成为深受广大群众欢迎的、正规的体育项目——毽球。本书介绍了毽球的起源及发展,毽球的基本技术、战术,毽球训练、裁判,花毽的各种踢法、基本技术训练和自制毽子的简易方法等。书中附有插图 70 余幅,文字简明,示教直观,集实用性、趣味性和体育、娱乐形式于一体,是学踢毽的理想读物。可供毽球与花毽爱好者、初学者和有关的体育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

怎样踢毽球/王秀民著. —北京:金盾出版社,1994. 4
ISBN 7-80022-802-9

I. 怎… II. 王… III. ①球类运动-毽球-基本知识②毽球-球类运动-基本知识 IV. G849. 9

金盾出版社出版、总发行

社址:北京太平路 5 号 邮政编码:100036
电话:8214039 8218137 传真:8214032 电挂:0234
彩色印刷:2207 工厂
黑白印刷:3209 工厂
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.5 彩图:19 幅 字数:68 千字

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

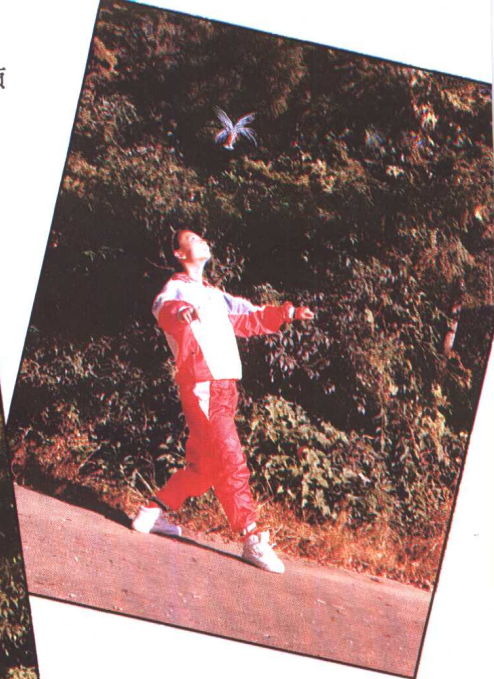
印数:1-21000 册 定价:2.90 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

上:花毽比赛规定动作:上前额

中:触球之一:胸球

下:花毽踢法:拐踢





上：花样踢毽：春燕展翅
中、下：花毽练习





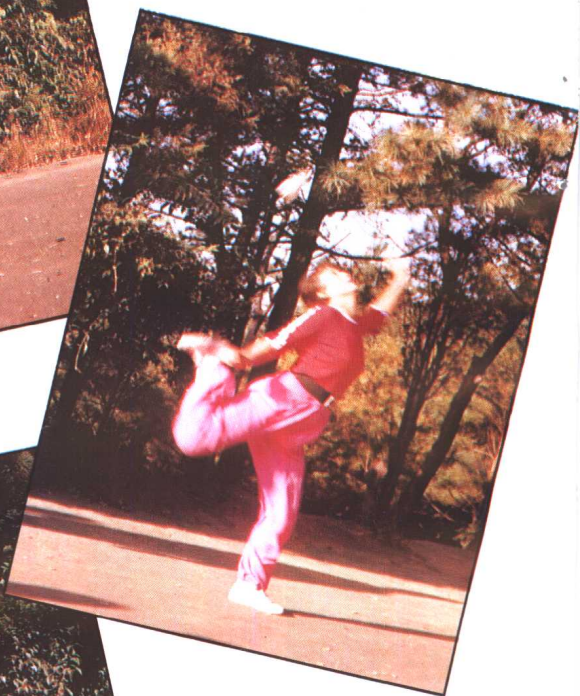
花样踢毽：上：鸟登高枝
中：孔雀摆尾
下：拜四方



上:花键踢法:地拐

中:花键比赛规定动作:拉燕

下:花键踢法:搂腕



目 录

第一章 毽球的起源及发展	(1)
第一节 毽球的起源与演变	(1)
第二节 毽球运动的迅速发展	(5)
第三节 踢毽子大有益处	(11)
一、毽球是极为方便的	(11)
体育活动形式	
三、踢毽子会使人	
更聪明更健美	
二、踢毽子有益健康	(14)
第二章 毽球及其比赛场地	(16)
第一节 毽球	(16)
第二节 比赛场地	(16)
第三章 毽球的基本技术	(19)
第一节 发球	(19)
一、发球方法	(21)
二、发球常见的错误	(25)
和纠正方法	(24)
三、发球的个人技术	
第二节 踢球与触球	(26)
一、脚内侧踢球	(26)
二、脚外侧踢球	(27)
三、脚正面踢球	(27)
四、后踢	(28)
五、触球	(28)
六、胸球	(29)
七、头球	(29)
第三节 接发球	(30)
一、准备姿势	(30)
二、起动和移动	(31)

三、接发球的技术	四、接发球的注意事
要领…………… (34)	项…………… (35)
第四节 进攻 …………… (36)	
一、倒勾的技术要领	…………… (38)
…………… (36)	三、进攻的注意事项
二、进攻的个人技术	…………… (38)
第五节 拦网 …………… (39)	
一、拦网的技术要领	…………… (41)
…………… (40)	三、拦网的注意事项
二、拦网的个人技术	…………… (42)
第六节 保护与防守 …………… (42)	
一、保护与防守的技	技术…………… (44)
术要领…………… (42)	三、保护与防守的注
二、保护与防守的个人	意事项…………… (44)
第四章 毽球的战术运用	…………… (45)
第一节 阵容与场上位置 …………… (45)	
一、阵容配备…………… (45)	二、交换位置…………… (45)
第二节 进攻战术 …………… (47)	
一、“一、二”战术	…………… (51)
…………… (47)	三、全攻性战术…………… (51)
二、“二、一”战术	
第三节 防守与保护战术 …………… (51)	
一、接发球战术…………… (52)	二、拦网战术…………… (53)
第五章 毽球训练	…………… (54)
第一节 专项身体素质训练 …………… (54)	
一、提高起动移动速度的	二、灵敏反应训练
训练…………… (54)	…………… (55)

三、弹跳力训练····· (55)	四、柔韧性训练····· (55)
第二节 基本技术训练 ····· (56)	
一、发球训练····· (56)	二、接发球训练····· (57)
第三节 进攻训练 ····· (57)	
第四节 拦网训练 ····· (58)	
第五节 防守与保护训练 ····· (58)	
第六章 毽球裁判 ····· (60)	
第一节 裁判员 ····· (60)	
第二节 比赛规则 ····· (60)	
第七章 花样踢毽 ····· (61)	
第一节 花毽的各种踢法 ····· (63)	
一、平踢····· (63)	十七、跪····· (71)
二、盘踢····· (63)	十八、跨····· (71)
三、悬踢····· (63)	十九、拉····· (71)
四、磕踢····· (64)	二十、巧····· (71)
五、拐踢····· (64)	二十一、飞····· (73)
六、绷踢····· (64)	二十二、射····· (73)
七、屈膝脚尖踢····· (66)	二十三、双飞绷····· (73)
八、鞋底····· (66)	二十四、双飞拐····· (73)
九、里接····· (66)	二十五、膝跃····· (75)
十、脚尖停毽····· (67)	二十六、旋转踢····· (75)
十一、缠绕停毽····· (67)	二十七、空盘····· (75)
十二、搂腕····· (67)	二十八、单脚跳起踢
十三、地拐····· (67)	····· (78)
十四、剪绷····· (69)	二十九、背停····· (78)
十五、交踢····· (69)	三十、探海····· (78)
十六、踏····· (70)	三十一、担山····· (78)

三十二、毬穿圆环	(80)		
..... (80)		三十四、胸停	(80)
三十三、手心手背			
第二节 花式集锦	(80)		
一、佛顶珠	(80)	五、龙盘玉柱	(84)
二、鸟登高枝	(82)	六、鱼跳龙门	(84)
三、春燕展翅	(82)	七、海底捞月	(84)
四、孔雀摆尾	(82)	八、拜四方	(86)
第三节 几届全国花毬比赛及有关规定动作	(86)		
第四节 花毬训练	(92)		
一、提高控制毬的能力	(92)	二、身体素质训练	(96)
第五节 自制毬子的简易方法	(97)		
一、纸毬类	(98)	三、鸡毛毬类	(99)
二、绒线毬类	(99)		

第一章 毽球的起源及发展

第一节 毽球的起源与演变

毽球和花样踢毽都是由我国踢毽子这一古老的体育活动发展而来的。

踢毽子在我国历史悠久，源远流长。据说在距今三千多年前的殷商时代，有一种祭神祈雨时边跳边踢的舞蹈，就是古代蹴鞠的雏形。蹴就是用脚踢的意思，鞠就是用皮革缝制而成，内充毛发和茅草等物，类似现代的一种实心球。在战国时代蹴鞠就很盛行，到汉代已有蹴毛丸和蹴鞠的区别了。当时，蹴鞠须有鞠域，踢法与现代足球相似（见图1 蹴鞠图）。蹴毛丸和今天的踢毽子相似，可从出土汉砖上的蹴毛丸画像中窥其精采场面。1973年，在我国山东省济宁市喻北屯城南张村的一个东汉墓葬中，出土了23块画像石，其中一块高36厘米、宽42厘米的砖石上，刻画了一幅蹴毛丸图。（见图2 蹴毛丸图）画面显示，每个毛丸上部有几条细线，这就和蹴鞠的鞠有很大区别。图中央有一块云形花纹地毯，在地毯周围共有表演者八人，他们身穿统一服装，有一人持一丸的，也有一人持二丸的，还有几人共持一丸的，共有毛丸八枚，以椭圆形地毯为中心，表演蹴毛丸。八人动作和谐舒展，神态各异，潇洒自然。由此可见，蹴毛丸在东汉时就已经很盛行并且技术也很高超了。从图中还可以看出，蹴毛丸的动作姿态和现代踢毽子的盘、拐、磕、绷以及手心、手背、里抱月、外抱月等技踢技术动作基本相似。经专家们考证确认，该图

中每个毛丸上部的细线代表一种毛制物品，这和我国近代皮毛毬的制作一脉相承。

蹴毛丸汉砖出土为今天研究毬子的起源提供了充分的依据，由此证明今天的踢毬子起源于公元前二百多年汉代的蹴毛丸活动，现在的毬子是当时毛丸的发展。

毬子在北魏时期（公元5世纪末）称为蝶毬。唐代释道宣的《高僧传·魏嵩岳少林寺天竺传陀传》中有当时踢蝶毬的生动记载，该书写道：“沙门慧光年方十二，在天街井栏上，反踢蝶毬，一连五百，众人喧竞异而观之。”从以上记述可以看出，当时一个十二岁的孩童，踢蝶毬已经具有高超的技艺，从而产生相当大的魅力，能够吸引众多的观众争相观看，说明在北魏时期踢毬子已经成为民间较为普及的一种体育活动时间了。

唐宋时期，踢毬的花样、名称和毬子的制作技巧已经和今天差不多了。据有关史料记载，当时南宋都城临安（今杭州）城里经营毬子为主的店铺就有数十家，可见当时踢毬子活动普遍开展的盛况。宋代高承在《事物纪原》中记有这样一段文字：“今时小儿以铝锡为钱，装以鸡羽，呼之为毬子，三四成群走踢，有里外廉、拖枪耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子诸名色。”这一段文字记载说明，现代毬子的制作技术和踢毬子的技巧大都继承了唐宋时代的风格。在那个时期，踢毬子已经成为一项有广泛群众基础并具有相当技巧水平的民间体育活动形式。

到清朝时期，踢毬子在民间更为广泛流传，其技巧也有新的发展，成为群众喜闻乐见和广泛参与的一种体育活动项目，在有关书籍和文章中描述踢毬子情况的也日渐增多。

清代翟灏在其所著的《通俗篇》中对当时北京踢毬子表

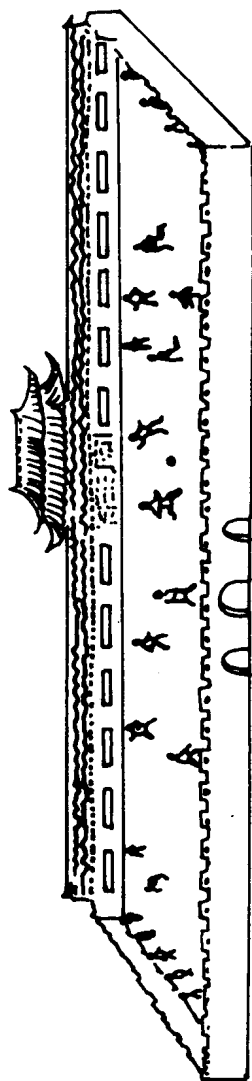


图 1 蹴鞠图

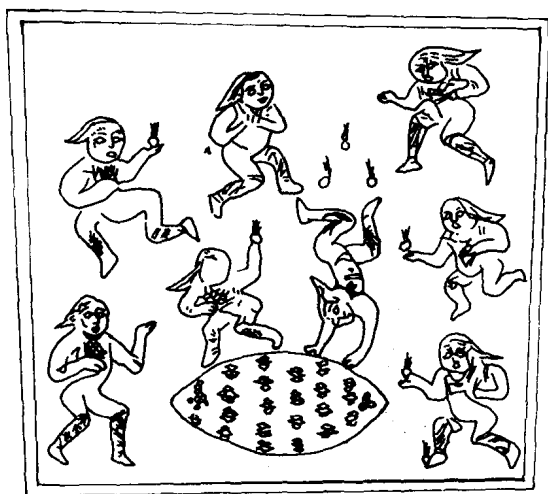


图2 蹴毛丸图

演是这样描绘的：“顶、额、口、鼻、肩、背、腹、胸皆可代足，一人能兼应数敌。自弄则毬子终日绕身不堕。”可见清代踢毬子已由单人踢发展成为多人踢的集体游戏，花样不断翻新，技艺达到纯熟、精湛的程度，动作准确稳健，使人如醉如痴，更有技艺超群者则成为杂技艺人。与翟灏同时代的阮葵生在《茶余客话》中写道：“京师杂技千态万状，以踢毬子为最，三四同踢，高下远近，旋转承接，不差铢黍，其中套数家门，凡百十种。”

在我国南方广州城，清时每逢正月十五要举行踢毬子赛会。届时男女老少云集五仙观，各显技艺，互相观摩，比试高低。

由此不难看出，在我国清朝末年，民间踢毬子已更加广

泛开展，其技艺达到了相当高的水平，从南到北，在各地区形成了不同风格和门派，各门派都不乏名家和绝技。

为了进一步普及踢毽活动，提高技艺水平，当时许多地方还经常摆擂比赛毽技。据有关资料记载，1912年北京地安门外就举行过一次规模空前的毽技表演大会，轰动了整个北京城，各家名腿纷纷登台献艺，不仅有单人踢，还有双人踢、多人集体踢等踢法和套路，会后还成立了我国最早的毽技组织，为我国踢毽运动的发展做出了贡献。

早在全国解放以前，河北承德就被称为“踢毽之乡”。据说当时承德是家家有毽子，人人能踢毽。每当春节时，男女老少，穿上节日盛装，结伴出门，街头巷尾，踢毽为戏，毽羽飞舞，高似群燕展翅，低似蝶舞花丛。潘荣陆的《帝京岁时纪胜》中曾生动描述当时踢毽活动的盛况及其高超的技艺：“手舞足蹈，不少停息，若首若面，团转相帮，随其高下，动合机宜，不致堕落。”这踢毽子的场面何等精彩呀！真可谓是踢毽子的节日。

第二节 毽球运动的迅速发展

全国解放以后，特别是改革开放十余年来，毽球运动进一步得到发展，技术水平迅速提高，形式更加规范化，并开始走向世界。

解放初期，踢毽技术向高难度和姿势优美的方向发展，并走向杂技舞台。当时北京的杂技名角、人称“毽儿谭”的谭俊川，他的毽技出神入化，能踢出几十套花样，他随杂技团出国访问演出毽技时，受到世界各国观众的热烈欢迎，在其78岁时还能一次平踢6000多次，可见其功底之深厚。