



火力少年王2™
BLAZING TEENS

速成秘笈

转动的

悠悠球

(国内篇)



◎ 啤酒(于仲) 编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

火力少年王2
BLAZING TEENS 少年王2™

速成秘笈



转动的

悠悠球

(国内篇)



● 啤酒(于仲) 编著



华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

转动的悠悠球/于 仲 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2007年
10月

ISBN 978-7-5609-4218-6

I. 转… II. 于… III. 球类运动-基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第145659号

转动的悠悠球

于 仲 编著

责任编辑:曾 光 张 琼

装帧设计:刘 卉

责任校对:张 梁

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:龙文排版工作室

印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:5 字数:110 000

版次:2007年10月第1版 印次:2007年10月第1次印刷 定价:24.00元(含光盘)

ISBN 978-7-5609-4218-6/G·669

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

像 風 般飞驰的悠悠，带给你快乐的悠悠……

指间精灵,手指舞蹈……

写

在 前 面 的 话

该书是我玩球 8 年的经验汇总,也以此来与大家分享玩球的快乐并希望能指导大家玩好 YO-YO。下面我将引导大家用好这本书,让大家用最短的时间成为 YO-YO 高手。

本书分为以下几个主要部分。

一、认识 YO-YO

YO-YO,一个古老却一直风靡全世界的益智玩具。在中国,很多人叫它“悠悠球”或“溜溜球”。在本书中为与世界同步和简化起见,一律写作 YO-YO。YO-YO,看起来很简单,可是有几个人又真正地去了解过 YO-YO 呢?从 YO-YO 的结构上看,现在的 YO-YO 已经不再只是小孩的玩具,而是具备了高科技含量的产品,所以一定要对 YO-YO 有一个初步的认识,能说出 YO-YO 每个部分的名称,以及每个部分的作用,我们才能进行到下面的阶段。

二、玩 YO-YO 前的准备工作

第一步:组装篇

现在的 YO-YO 大多都是批量生产,球的性能一般不是很

理想,因此,首先需要重新组装我们手上心爱的 YO-YO,让它随时保持最佳状态。

第二步:调整篇

组装好以后,就需要对不同的 YO-YO 进行相应的调整,其目的也是为了让 YO-YO 能够发挥出最大的潜力,呈现出最佳的状态。

第三步:改造篇

这里将为大家介绍目前世界上最为流行的改造 YO-YO 的方法,针对每一个球的特点去改造。改造后的球会让你所向披靡。

第四步:绳子篇

大家千万不要小看这根绳子, YO-YO 中最必不可少的就是绳子,因为没有绳子, YO-YO 便无法工作,也没有任何乐趣,可一旦装配上一根合适的绳子, YO-YO 就成了我们手指间的精灵,会让人快乐无比。所以绳子的选择和绳子在使用时所需要注意的事项,我们在本书中都会详细地为大家一一介绍和分析。

第五步:YO-YO 的高级调整篇

前面所介绍的都是想让 YO-YO 本身发挥出最大的潜能的内容。那么在这一部分所介绍的就是对球进行一些特别的调整和改造,让 YO-YO 本身产生一定的变化,这也是目前世界上最为大家认可的改造方法(有时还需要改变球体。所以初学者要注意哦!续本将详细介绍)。

三、YO-YO 玩法线上花式大解析

我在这里为大家做的真人教学示范,特别的是,从原来我学习 YO-YO 技巧经验教训来看,我为大家选择两个不同的角度(多种速度)进行拍摄,我相信大家很快就能看懂,这次的教学内容已经跟世界同步。本书将世界 YO-YO 协会今年公布的官方

招式全部收录进来,还有不少是我的自创动作,也全部拿出来奉献给大家。最有价值的内容就是YO-YO大师技巧分析,其中包括美国冠军MR.Yuuki以及巴西冠军MR.Whip等人的连续技巧大解析,相信不少的玩家都期待已久!

四、新手常见问题

这里集合了大量的玩家的各种经常会遇到的问题,我以亲身体会为大家做个解答。

五、YO-YO的数据、性能分析以及改造

现在市面上的YO-YO的种类太多,所以大家在购买的时候往往不知道该如何选择自己所需要的YO-YO。如果你认真地看完本节,你就会对现在流行的YO-YO有一个初步的了解和认识,那么在购买的时候就该如何去选择最适合自己的YO-YO了。接下来就是改造,改造可以让你手中的YO-YO的性能发生本质变化,所以大家要认真地看哦。

六、YO-YO的国内外知名厂家介绍

这里为大家简单介绍一下国内外知名YO-YO厂家,让大家更多的了解一些关于YO-YO的知识,对国际上比较流行的厂家有所认识,到时候大家在一起交流的时候就不怕没有话题了!

以上是本书内容的简单介绍。

那么大家要如何使用本书呢,下面就是我给大家的建议,让你可以迅速知道自己应该从什么地方开始看起。

如果你是新手——请从第一章开始看起。

如果你对YO-YO有一定的认识,但是从来没有玩过

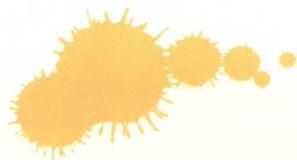
YO-YO——请从玩 YO-YO 前的准备工作开始看起。

如果你对 YO-YO 有一定的认识,又玩过基本的花式——
可从玩 YO-YO 的准备工作调整篇开始学习。

如果你已经玩过很久的 YO-YO,对一些必须掌握的技巧有
熟练的掌握了——请从 YO-YO 高级调整开始看起。

如果你已经是 YO-YO 高手——请从 YO-YO 线上花式
的高级技巧开始看起。

这样大家就可以从自己最需要的地方开始看起,希望大家
能找到自己所需要了解的知识,真心的爱你们手里的 YO-YO,
还是那句话,用心舞动你们手里的 YO-YO,让它为你带来无尽
的欢乐和享受。



作者简介



啤酒，真名于仲，湖北武汉人。中国第一代 YO-YO 玩家，个人风格属于推广型选手。曾先后获得全国 YO-YO 大赛季军、CCTV 大赛“最具表演魅力选手”、网络评价为“最具舞台感染力选手”等荣誉。得到这样的评价完全是因为啤酒一心致力于推动

YO-YO 事业，在努力推广 YO-YO 这项体育项目中受到大家的高度赞赏。

他不仅自己潜心研究 YO-YO 多年，还开办公益性专业 YO-YO 网站论坛，以供玩家们交流，拍摄了大量的 YO-YO 教学录像，供玩家们下载、学习。力争通过自己的努力带动更多的 YO-YO 爱好者一起来关注这项运动，让玩家们不再觉得寂寞。

目前已经自行设计了几款非常适合国内玩家使用的竞赛型 YO-YO，并开办了中国第一家专业在线 YO-YO 商店。所有的努力都只因为啤酒想让更多的人去了解 and 认识 YO-YO，结果如何——只有付出过后才会知道。

序

我玩 YO-YO 已经很多年了,具体多少年,实在是想不起来,总的时间大概应该有 8 年了吧。有很多朋友问我,你是为什么才玩 YO-YO 的啊?为什么能坚持这么多年呢?我想,今天就在这里给大家一个答案。

记得在 1998 年(应该是吧)的时候,四驱车非常流行,我那个时候已经开始“工作”了,呵呵。我那个时候在武汉可是四驱界的名人,谁都知道有我这么一个快手,每天都很努力地做车,就为了星期天和大家在一起交流如何提高车速(想起来真的是觉得蛮有意思)。在那个时候也有人要我玩 YO-YO,可是我觉得 YO-YO 没有什么太大的意思,所以一直没有深入地去了解它,可能是从小接触过悠悠球的原因,那个时候就只知道“郭大王”悠悠球,而且动作实在太少。直到一个人(Yimalala)的出现,在那个时候,他的球技可以说是全国有名的,虽然只是基本的 30 招,但是已经让我眼花缭乱了,走在大街上,随便玩玩,一下就引来好多人围观。那个场面深深地打动了我。

开始的时候我们都用“奥迪”的球,只知道最好的球就是美国 YOMEGA 公司的 RAIDER。拿了一张《YO-YO 高手之道》回来学习,没有几天那 30 招的动作我就全部学会了,其实是都能玩出来,但是成功率不是很高。托网络的福,我很快找到了 CYYA,中国 YO-YO 论坛,在那里看到了很多我没有见过的东西,原来 YO-YO 可以这样玩的,还有音乐的伴随,就跟跳街舞没有区别了。美国的 YO-YO 大赛更是让我大开眼界,什么都有,1A~5A 的玩法也是那个时候才知道的。

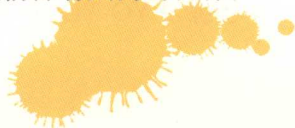
那个时候我们几个人都很爱玩 YO-YO,王状、一贵等人。我们总是在一起聚会和交流,慢慢地大家的技术都有了很大的提高,后来由于我出国了,就跟他们断了联系,不过我还是一直在练习 YO-YO,在国外我也每天都坚持练习,在网站上查找有

关 YO-YO 的资料, 下载最新的视频, 想想那个时候一个人玩还真是很寂寞的, 不过看看国外那些高手的表演, 也就不觉得寂寞了。在国外我就萌发了这个想法, 要让所有人都知道, YO-YO 应该怎样玩, YO-YO 并不是简单的玩具, 而是一项具有挑战性的运动器材。

回国以后, 我就建立了 WWW.BEERTOY.COM 在这里收集了大量的有关 YO-YO 的资料, 方便玩家学习、查找资料, 建立了中国第一个在线 YO-YO 商店, 我不想因为玩家买不到好球, 而浪费了太多的练习时间。建立了网站的论坛, 方便玩家在一起交流, 接着我又找到以前的老朋友, 大家又在一起, 这个时候大家的技术可以说都进步不少了, 我们就开始了第一部影片的制作, 发到网上, 没有想到的是, 效果非常好, 一下就吸引了很多玩家的关注, 可见大家是多么渴望能在一起交流啊, 有了视频也可以看到每个地方的玩家都在进步, 直到现在一共发布了十几部影片! 在制作影片的同时, 我想在中国成立一个专业的表演队, 那就是 Beertoy Crew, 模式是学习美国 DC 公司, 在中国各地挑选出很优秀的选手来加入队伍。作为队长的我, 总是给队员很大的帮助, 提供最新的有关 YO-YO 的资料, 拍摄最新的花式动作, 方便他们学习, 帮助队员编辑 YO-YO 视频。发展到今天已经有很多专业人士加入我的队伍。Beertoy Crew 也在慢慢成长起来。

随后我到中国各地去推广和表演 YO-YO, 走了好多地方, 推广了好久, 没有累的感觉, 因为在心底就想让大家都认识 YO-YO, 基本上我走过的地方, YO-YO 水平都有不小的飞跃, 也许这就是我不累的原因吧, 因为大家都开始慢慢地认识 YO-YO 了, 知道该怎么去玩 YO-YO 了。这些让我感觉到所付出的努力得到了回报。衷心谢谢你们。

我们都是因为 YO-YO 走到一起的, 我们都有共同的目标,



就是让 YO-YO 在中国发扬光大，把 YO-YO 在中国推广开来，让更多的人认识 YO-YO，像我当初认识 YO-YO 一样，让大家也认识 YO-YO 是一个能给大家带来快乐的精灵。

所以我今天才写了这么一本《转动的悠悠球》，因为我能深深地体会到，一个新手要想玩 YO-YO，需要面对太多的问题，太多的苦恼，我不希望大家在那些很基础的东西上浪费太多的时间，也不希望大家因为没有学习资料而放弃。

如果你是新手可以从第一章看起，我们有入门所需要知道的基本知识；如果你已经对 YO-YO 有一定的了解，你可以从中级花式开始学习；如果你已经是 YO-YO 高手，可以看看我们最新的教学，世界上最新最酷的动作已经收到书中。

这本书全面介绍 YO-YO，历史，发展以及未来。VCD 中的教学也是从古到今最全面、最完善的。线上花式 100 多招，从最基本的到现在世界上最流行的。

国外 YO-YO 大师花式分析，包括 Mr.Yuuki, Mr.Whip 连续技巧大公开。

想玩好 YO-YO 大家还要注意以下几点。

1. 你是不是真正喜欢这项运动。要发自内心的，不是看到大家都在玩，所以我也跟着一起玩，到没有人玩的时候，我也不玩了，那样的人永远都玩不好 YO-YO。

2. YO-YO 的选择。（现在的人比那个时候的我们幸福多了，我们那个时候要等好久才能拿到自己购买的美国 YO-YO。我曾经听过有人这样说，不玩进口球的人，不能玩好 YO-YO。那个时候进口球对于不少的玩家来说，真的是梦想中的东西。这点我可以理解。）但是要想真正的玩好 YO-YO，对球的要求是不需要太高的，中国产的 YO-YO 现在已经跟上世界水平，所以大家不用担心，一个好的国产球，就足够让你成为 YO-YO 高

手。

3. 练习。练习听起来很简单,但是要你不不停地重复做一样的动作,做上一千次甚至一万次,你有那个耐性吗? 每天都需要练习,练习不在时间的长短,而在于你有没有用心去练习,为什么有的人进步很快,而有的人玩了很多年都没有什么进步?道理自在其中。

4. 绳子的选择。绳子对于球手来说也是很重要的一个东西,不可以忽视,绳子的选择在于看你玩哪一组的花式,其中对绳子要求很高的是 1 A, 2 A, 4 A。1 A, 4 A 用绳要求绳子有坠性,要绳子不爱打卷。2 A 需要弹性很好的绳子,比起 1 A 和 4 A 的绳子最好是粗一点,那样会比较耐用。

5. 球的状态以及绳子的状态,在刚开始练习的时候一定要调到最好,绳子最好用新的绳子。

6. 玩球之前记得一定要洗手,那样做是为了让绳子有更长的寿命和最佳的状态,呵呵!

好了,说了好多,希望大家能从中间学到一点点东西,那样我写这本书的意义也就出来了,希望大家能够在书中找到自己想学习的东西,也希望大家能在玩 YO-YO 的过程中找到属于自己的快乐!

BEER(啤酒)

2007年7月

第1章 认识 YO-YO /1

- 1.1 悠悠球的历史 /1
 - YO-YO 的起源 /1
 - YO-YO 的现在 /3
- 1.2 YO-YO 组别介绍 /5
- 1.3 YO-YO 结构 /7
- 1.4 YO-YO 种类 /13
- 1.5 YO-YO 球型 /19
- 1.6 YO-YO 的回收系统 /21

第2章 玩 YO-YO 前的准备工作 /26

- 2.1 组装 /26
- 2.2 取轴承 /30
- 2.3 绳子的选择 /31
- 2.4 YO-YO 的调整 /36

第3章 精选招式图解 /41

介绍 YO-YO 玩法基础图例 (VCD 为主)

第4章 新手常见问题 /85

新手常见问题在这里都可以得到解决

● 第5章 YO-YO 数据分析及改造 /88

YO-YO 数据大解析以及改造

● 第6章 YO-YO 品牌介绍 /134

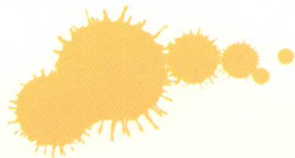
YO-YO 品牌介绍

● 附录 /137

YO-YO 球世界锦标赛介绍 /137

世界各大悠悠球协会论坛介绍以及网址 /139

悠悠球在线购买国内外网站网址 /141



第1章 认识YO-YO

1.1 悠悠球的历史

· YO-YO 的起源 ·

YO-YO (悠悠) 被称为第二古老的玩具(第一的是洋娃娃)。史书最早记录出现在公元 500 年前的希腊, 现在在雅典的国立博物馆还保存着这样一件陶瓷罐子, 罐上的人物手中正拿着的就是悠悠的始祖。这种玩具材料是木头、金属或上了颜色的黏土, 图案多是众神的形象。



YO-YO源自菲律宾的土语(Tagalog)是“回来”或“去回来”的意思。在公元 1500 年的时候, 菲律宾的狩猎民族在 20 英尺(大约 6 米)的绳子前端挂上晒干的鱼贝之类的重物, 作为狩猎动物和格斗的工具使用。

据说狩猎民族的孩子把这种工具制成更小的型号并开始用来玩耍。这就是悠悠的起源。

在公元 1700 年的时候, 悠悠由中国向东传至日本的长崎, 向西传至印度, 并由印度传至欧洲。在日本, 悠悠被形象地叫做“独轮车”或“钱轮”, 深受年青人的欢迎。



悠悠球
YO-YO
/ YO



18 世纪初,悠悠在英国以“王子财宝”、在法国以“诺尔曼悠悠”之名广为流行,尤其是在法国和英国的上流社会盛行,被贵族视为是一种时髦、高尚的玩具。

在国际艺术馆,还可以见到一幅以 King George IV 玩 YO-YO 为题的油画,可见 YO-YO 当时在欧洲的受欢迎程度。



YO-YO 这个名字首次出现于 1920 年。一位叫 Pedro Flores 的菲律宾人将 YO-YO 引进美国,当时他在酒店工作,闲时就拿起来玩。后来他成立了自己的玩具公司 Flores YoYo Company。

1929 年唐诺邓肯在看到 YO-YO 的潜力后,以相同的名字 (DUNCAN) 成立了一家公司,并开始训练示范员,到处表演并指导人们玩 YO-YO,并举办比赛。

1950 年 Duncan 制作出第一个胶制的 YO-YO 及蝴蝶形 YO-YO。YO-YO 热出现在 1962 年, Duncan 把 YO-YO 表演推广到电视上。1965 年 11 月邓肯公司无法继续维持,宣告破产。由 Flambeau 公司接手,11 种邓肯 YO-YO 球至今仍盛行。

由于制造悠悠球的利润很高,很多公司纷纷推出悠悠球。在 1978 年 Tom Kuhn 制造了名叫 No Live 3-in-1 的 YO-YO,这是第一个能转换

