

丛书主编 毕研洁
副主编 冯涛 乔德平
刘泉水

大众体育健身丛书

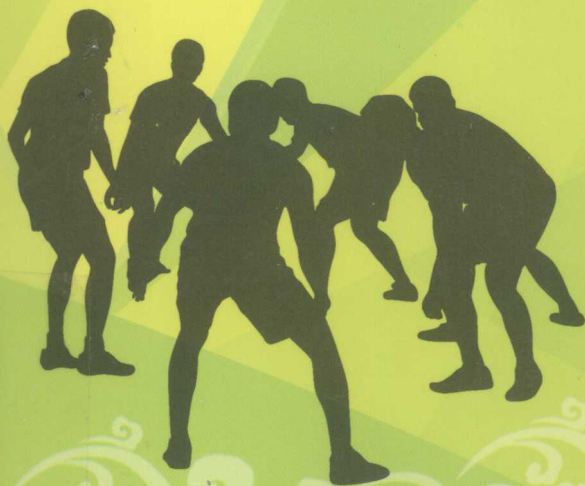


DAZHONG TIYU JIANSHEN CONGSHU

ZHONGGUO MINZU CHUANTONG TIYU YOUXI

高文峰
刘克全
编著

中国民族 传统体育游戏



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

丛书主编 毕研洁 乔德平

副主编 冯 涛 刘泉水



大众体育健身丛书

DAZHONG TIYU JIANSHE CONGSHU

ZHONGGUO MINZU CHUANTONG TIYU YOUXI

中国民族 传统体育游戏

高文峰 刘克全 编著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

中国民族传统体育游戏 / 高文峰, 刘克全编著. --
兰州 : 兰州大学出版社, 2015. 9

(大众体育健身丛书 / 毕研洁, 乔德平主编)

ISBN 978-7-311-04403-9

I. ①中… II. ①高… ②刘… III. ①民族形式体育
—游戏—研究—中国 IV. ①G852. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第227349号

责任编辑 佟玉梅

封面设计 管军伟

书 名 中国民族传统体育游戏

作 者 高文峰 刘克全 编著

出版发行 兰州大学出版社 (地址: 兰州市天水南路222号 730000)

电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)

网 址 <http://www.onbook.com.cn>

电子信箱 press@lzu.edu.cn

印 刷 兰州万易印务有限责任公司

开 本 710 mm×1020 mm 1/16

印 张 10.75

字 数 207千

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-311-04403-9

定 价 20.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)



总 序

20世纪60年代西方一些学者探索出一种新的发展模式,确定了新的可持续发展观。这种发展观的一个重要特征是,实现社会的全面进步。经济增长只不过是实现人的发展的手段。经济、政治、社会各种制度的演进,也只是为了实现人的发展,人的发展创造更好的社会环境。人的发展不仅只是当代人的发展,而且包括后代人的可持续发展;不仅指满足人的物质生活需求,而且包括满足人的社会生活、精神生活的多种需求,使人在体力和智力方面的多种潜能得以充分地发挥出来。1994年我国制定的《中国21世纪议程》规定,在发展问题上坚持“可持续发展,以人为本”的原则。当代以人为中心的社会发展观“实际上是将人置于发展的中心,把人看作是发展的最高目标,而社会其他方面的发展只被看作是发展的手段和条件”(鲍宗豪:《当代社会发展导论》,华东师范大学出版社,1999年版)。任何有益的社会活动,都是公民自我教育、自我成长的过程,不仅能增强社区活力和凝聚力,产生本土荣誉感,而且从国家治理的角度看,民间社团的活跃,也有利于社会稳定。人的发展包括人的基本需要不断满足,人的素质不断提高,人的潜力不断发挥,是人自身完善的建设过程。“以人为本”作为当代中国科学发展观的核心,它要求整个社会发展“以人为本”。

“以人为本”发展我国城镇体育,除了传统体育文化外,自然离不开我国民族传统文化资源。将城镇居民置于健心强身的体育发展中心,把不断满足居民健身需求、提高居民身体素质、发挥居民自身潜力作为我国城镇居民体育发展的最高目标,就是要为社会提供一定的体育服务和体育资源,满足居民的体育需求,促进人的全面发展;就是要为广大城镇居民公平地、自愿地参与体育提供更多的机会,创造更好的条件。因此,“以人为本”的社会体育发展观,必然要求为社会提供的体育资源体现当地民众的需求;同时,解决落后的城镇居民体育条件和短缺的体育资源与不断增长的城镇人口的体育需求之间的矛盾。



社会体育项目丰富多彩是当今社会发展过程中的客观实在。随着中国社会进入小康,物质的丰富、社会的进步使人们的体育观念发生了本质的变化。人们已从过去单调的生活方式,转变为对体育活动的形式多样性、娱乐性、健身性等方面有更多的要求。人们可支配的业余时间增多,体育消费的总量逐年增长,提高生活质量、充分体验人生的观念越来越为大众所推崇。这标志着人民生活水平的提高和社会进入了休闲时代。休闲时代是社会体育大发展的时期。传统的纯粹的体育健身的观念,已经向健身、健智、休闲、娱乐的多重性方向发展。项目目标的多极化导致了项目的多元化。社会体育指导中心作为国家体育总局落实全民健身主要的职能部门,在近十年的社会实践中,除了中心所管辖的体育项目之外,每年都有十几个新项目要求国家承认、要求立项,要求政府予以推广。人民群众在不断地创造新的体育项目,不仅有国内的还有国外的。每年都有一些体育项目从国外介绍到中国来,如飞镖、野外生存、拓展运动、探险漂流等等。休闲时代社会体育项目的多元化促进了体育市场体育人群的细分,从而必然导致针对细分市场的体育竞赛运作。传统的体育只有竞技奥运项目和以太极拳、广播体操为代表的群众体育,而忽略了以游戏、休闲、社交为目的的娱乐体育、休闲体育。而在休闲时代,多极化的体育目标必然要求竞赛形式的多元化,使竞赛活动更加有针对性地满足不同细分市场的要求。事实上,尽管我国体育市场还不十分完善,尚处于起步阶段,但客观上,已经在人们不经意间完成了体育消费市场的分化。按照传统分类,体育包括奥运项目和非奥运项目、竞技体育和群众体育。但随着时代的变迁,体育项目的分类也显现出多元化。按照目的,可分为健身、健智、休闲、娱乐、社交、竞技和表演体育;按人群,可以分为老板体育(骑马、高尔夫)、白领体育、蓝领体育、农民体育;按年龄,可以分为幼儿体育、青少年体育、中青年体育和老年体育;按场地,可分为户外体育、野外体育、居室体育、桌上体育;按时间性与流行性,体育可以分为传统体育与时尚体育。此外还有一些伴随时代和高科技发展出现的新生体育现象,即电子竞技。社会体育项目发展具有动态性和差异性。纵观这些社会体育项目的发展过程,可以发现它们的发展曲线具有一定的动态性。有的项目发展平平,没有什么起伏;也有一些项目流行了一段时间,甚至风靡一时,但是昙花一现,转瞬即逝;还有一些项目基本上濒临绝迹。但我们也发现,有些项目具有顽强的生命力,它们在商家刻意的推动下,在人群中无意间发展到很大的规模。在人群中每年都有一些新的项目成为时尚受到追捧,成为潮流。不同项目的流行程度在时间和空间上具有一定的差别。就是说,不同时期、不同地域的人们所喜爱的项目各不相同,但是在社会上流行的项目当中有一批项目具有时间和空间上相对的稳定性和同一性。这些项目有较为健全的组织 and 竞赛制度,包括国际和各国的专业组织、俱乐部,有世界性及各层次的比赛,更有一大批忠实的追随者和发烧友。集合的项目群具有较强的操作性,可以加速传播,规范流行。我们也发现一个这样的事实,当选中一些项目,让这样的项目群集合化,并进行



持续化的竞赛操作,可能会推动集合项目整体和其中各个项目,甚至周边项目的发展。这其中当然包括各省的社会体育管理中心近年来举办的全民健身展示大会、小球中心的时尚球类运动会等。

针对近两年北京、内蒙古、河南、陕西、甘肃等省、区、市城镇社区体育健身活动的调查统计显示,在参加体育锻炼的人群中,以健身走、跑步、武术(太极拳、太极剑)作为锻炼项目的人数占最高比例,为41.4%,其次为乒乓球、健身路径、羽毛球、篮球、足球、排球、网球、骑车、健身操、体育舞蹈(含民族舞蹈)、游泳、户外运动等。从年龄分布来看,16~19岁人群主要参与球类运动,占67.9%,参与跑步的占48.5%;40~59岁的中年人群主要参与健身走,占68%,参与慢跑的占44.1%;60岁以上老年人群主要参与健身走和武术(太极拳、太极剑)等。在调查实践中我们认识到,大众喜爱的体育项目应当是我们在编写丛书时需要关注的,不能凭个人的主观臆断,应体现客观性、科学性、先进性,满足大众群体的健身需求。该系列丛书,打破了目前我国通常以“体育教材类”形式进行论述及研究的传统方法,而是从科普的视角出发,编写中涉及每一个体育项目的发展史、练习方法、竞赛方法等,以实用性和可操作性为该丛书编写的最终目的。丛书着眼于推广简便易行且适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法,即运动处方;发掘、整合并弘扬民族民间传统体育以及推广休闲时代社会体育新项目等。

根据上述观点,我们认为,在我国即将进入全面小康社会之时,伴随着我国经济总量的增加和经济体制的转变,以及我国多年实施全民健身战略的影响,人民群众体育消费水平提高,体育意识增强,社会体育项目中客观存在着了一批被人民群众普遍接受和参与的,在当前社会上较为流行的、健康的,以健身、健智、娱乐、休闲、表演为目的的体育项目群。其中既包括总局已经立项的项目,也包括那些尚未作为全国性正式体育项目开展,但已经被城镇社群接受的健康的竞技、健智、休闲、娱乐项目。这个项目群经过扩大到一定范围,并经过时间的检验而相对凝固后已经成为一种时尚的风潮。其中具有竞技性、表演性功能的项目迫切要求有表现的舞台。如果我们将其集合化运作,以运动会或体育节的形式表现出来,有可能成为引领全民健身潮流,促进项目发展的精品赛事。

社区体育作为大众文化现象,根本宗旨是增强人的体质,促进人的身心全面发展。社区体育活动通过有组织或者自发性休闲活动群体存在的重要原因之一就是,居民在一起互相给予心理安慰,消除了独处时的孤独感,同时,相当一批国家公务员、教师、务工者,他们的参与很大一部分原因在于纾解工作中的压力,通过在一起锻炼时的欢快气氛消除陌生感,转移注意力和宣泄工作中堆积的不良情绪。它不仅改善了居民的生活质量,创造了良好的生活方式,增进了人际交往,而且提高了居民文化素养,是城市精神文明建设的重要内容。(樊炳有:《社区体育论》,北京体育大学出版社,2003年版)大众体育的发展速度和规模出乎人们的意料,形成了一个“第二



奥林匹克运动”,吸引着成千上万的人。

2012年国家发改委会同国家体育总局联合印发了《“十二五”公共体育设施规划建设规划》。《规划》将“人均体育场地面积达到1.5平方米以上”作为总体目标,提出了“50%以上的县(市、区)建有全民健身活动中心”和“50%以上的街道(乡镇)、社区(行政村)建有便捷、实用的体育健身设施”等具体建设目标。《全民健身计划(2011—2015年)》的指导思想是:以科学发展观为指导,贯彻落实《全民健身条例》;把全民健身事业纳入国家经济、社会发展总体规划;以提高全民族身体素质、形成比较完善的全民健身体系为目标;从国情出发,借鉴坚持实施《全民健身计划纲要》的成功经验和国际发展大众体育的做法;加强全民健身服务体系建设,努力实现全民健身公共服务均等化;继续推进改革,调动全社会积极性,充分发挥各类社会组织的作用,发挥市场机制作用;解决全民健身事业发展中的主要矛盾和突出问题,既有宏观指导性又具有可操作性。如何增强国民体质,如何增强国民体育健身意识以及如何改善体育锻炼场所,以满足广大人民群众的健身需求,是目前摆在体育研究者面前的首要问题。

毕研洁

2015年3月20日于兰州



目 录

抖空竹	001
踢毽子	005
踩高跷	008
打柶	010
跳房子	012
跳绳	014
放风筝	016
拔河	019
脚斗士	021
抓石子	027
跳皮筋	030
打弹珠	035
滚铁环	038
打瓦	040
太极柔力球	042
打陀螺	045
冈朵	048
跳竹竿	050
押加	052
抱腰	054
珍珠球	055



高脚竞速	058
打手毬	060
抢花炮	062
秋千	065
拔棍	067
板鞋竞速	069
背篓球	071
叉草球	073
插鸡尾翎	076
打飞棒	079
打花棍	082
打篾鸡蛋	084
顶杠	086
哆毬	090
木球	093
抛绣球	095
吉韧	099
爬绳	102
抛花包	106
潜水	110
跳板	112
蹴鞠	114
抢枢	117
踏脚	120
满族狩猎	122
双飞舞跑	124
鹿毛球	126
布鲁	128
打毛蛋	129
奥尔达	131
古朵	133
推杆	134
抱蛋	136
打乌龟	137



竹球	139
同填	141
同顶	143
毛茛球	145
独木桥	147
跳火绳	151
坨坨球	153
绳梯	156
走百病	158
跳花盆	160
参考文献	162



抖空竹

空竹,是我国民族文化苑中一株灿烂的花朵。空竹古称“胡敲”,也叫“地铃”“空钟”“风葫芦”,济南人俗称“老牛”。

抖空竹在我国可谓历史悠久,早在三国时期,曹植就写过一首诗为《空竹赋》。关于空竹的记载,最早见于北宋宣和年间,至今已有近千年的历史。据载,宋江见人玩“胡敲”,他有感而发并赋诗一首:“一声低了一声高,嘹亮声音透碧霄,空有许多雄气力,无人提处漫徒劳。”明代刘侗、于奕正在《帝京景物略·春场》中曰:“空钟者,剝木中空,旁口,荡以沥青。卓地如仰钟,而柄其上之平。别一线绕其柄,别一竹尺有孔,度其绳而抵格空钟,绳勒右却,竹勒左却。一勒,空钟轰而疾转。”到清代对空竹有更多记载,坐观老人在《清代野记》中记载:“京师儿童玩具,有所谓空钟者,即外省之地铃。两头以竹筒为之,中贯以柱,以绳拉之作声。唯京师之空钟,其形圆而扁,加一轴,贯两车轮,其音较外省所制,清越而长。”清代的《燕京岁时记》中记载:“空竹者,形如车轮,中有短轴,儿童以双杖系棉线播弄之。”又有清代李若虹在《朝市从载》中曰:“抖空竹,每逢庙集,以绳抖响,抛起数丈之高,仍以绳承接,演习各样身段。”生动地记述了当时民间抖空竹的情景。

知识链接

国家非常重视非物质文化遗产的保护,2006年5月20日,抖空竹经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2007年6月5日,经国家文化部确定,北京市的张国良和李连元为该文化遗产项目代表性传承人,并被列入第一批国家级非物质文化遗产项目226名代表性传承人名单。

健身价值及功能

形:是指抖空竹时的姿势和动作的完美。古人说:“形不正则气不顺,气不顺则意不宁,意不宁则神分散。”这里的形也就是抖空竹时头身正直,含胸垂肩,体态自

然,使身体各部位放松、舒适,不仅肌肉要放松,而且精神也要放松,呼吸均匀,逐步进入抖练状态。对每个动作的起落、高低、轻重、缓急要分清楚,不僵不滞,柔和灵活,以达到活动关节这一健身功效(见图1)。

神:是指神态、神韵。健身养生之道在于“形神合一”,抖练空竹动作时则应做到“唯神是守”。只有“神”守于中,而后才能“形”成于外。全神贯注讲的就是这个道理。抖空竹时,神不分散,结合每个动作的特点,手、眼、步、法、神共同配合到位,神韵才能显现出来,动作方能灵活敏捷,轻松活泼,轻盈潇洒,神气十足(见图2)。



图 1



图 2

意:是指境界、意念。就是在抖空竹时,你的心情是否平静,一切杂念是否已经排除,精力是否集中到抖空竹活动中了。所以,这里的“意”也就是心,意由心生。如果在抖空竹时,你心慌意乱,心不在焉,则各种动作都会走形,并还可能产生空竹伤人。如果抖空竹时心旷神怡,则能达到心领神会的境界,抖起空竹才能得心应手。在各类运动中,意随形动,气随意行,如能达到意、气、形合一,才能起到疏通经络、调畅气血、健身之目的(见图3)。



图 3



气:是指呼、吸气,也称调息。就是要求抖练者有意识地注意呼吸调整,不断去体会、掌握、运用与自己身体状况或与空竹动作变化相适应的呼、吸气方法。对于初学者来说,首先应学会抖空竹的动作,明确各个动作的要领,使姿势达到准确优美。然后,在运动中逐步运用正确的呼吸方法。呼吸气和动作的配合应遵循以下规律:先吸后呼,起吸落呼,拉吸收呼。呼吸形式从自然呼吸向腹式呼吸转移,也可根据空竹的动态变化或劲力要求来选用呼吸形式。但是不论选用哪种呼吸形式,都要松静自然,不能憋气。同时,呼吸时以不疾不徐为宜,逐步达到缓慢、细匀、深长,以利于身体各器官的正常工作。

抖空竹的动作,看上去似乎是很简单的上肢运动,其实不然,它是全身的运动,靠四肢的巧妙配合完成的。当双手握杆抖动空竹做各种花样技巧时,上肢的肩关节、肘关节、腕关节,下肢的胯关节、膝关节、踝关节,加之颈椎、腰椎都在同时不同程度地运动着,以至带动身躯的前后及左右的移动、转动,两臂的舒张、收缩,脚步的跟随,这样的巧妙配合才能完成既定的花样动作。经过反复的锻炼,从而能促进全身的血液循环,提高四肢的协调能力,促进人脑的发育,提高灵敏性,还可以延缓衰老。

抖空竹时,注意力要高度集中,做各种花样时,眼睛始终都要注视着空竹在空间旋转位置的变化,随时反映给大脑,做出正确的判断,准确无误地完成花样动作,所以双眼和脑神经在抖空竹的过程中会不断受到锻炼和提高,尤其是在蓝天白云下抖空竹者的眼球不停地转动,能起到提高视力的作用。

抖空竹的技能要高于其他一般竞技项目。我们人的中枢神经系统——大脑是调节与支配人体所有器官活动的枢纽,人类依靠神经系统的活动来提高各个系统与器官的机能按照需要统一起来。因此,在抖空竹做各种花样技巧时,能促进大脑发育,提高其机能,尤其是青少年经常参加此项活动效果更佳,可不断地增强集中精神的能力,更快地接受新事物,提高工作效率。

抖空竹时动作要舒展到位,我们知道人体各部位的骨骼肌肉周期性的收缩与舒张是可以加强静脉的血液循环,肌肉的动作保证了静脉的血液回流,我们体会在抖空竹时,心情舒畅,呼吸自然,就会加强血液循环,从而促进人体各组织的组织供血,供氧充分,物质代谢也得到改善。因此可使高血压、动脉硬化等现象得到缓解。

在我国有华佗的理论:“人身常动摇则谷气消,血脉通,病不生,人犹户枢不朽是也。”由于神经系统的活动能力提高,可以改善其他系统的机能活动,因此,抖空竹运动对胃肠道消化系统起着机械性的刺激作用,可改善消化道的血液循环,促进消化能力,预防便秘。这些作用对老年人更为重要。我们可以把抖空竹比作保健体操,使抖空竹者保持精神愉快,心情好,食欲好。



健身方法

方法一

一根线绳连接在两根短竹棍的竿头,就成了抖空竹的工具。抖空竹时,把线绳置于空竹轴中凹处,再绕上几圈,提起空竹,靠两臂交替协调抖动,空竹逐渐加速地旋转起来,抖转之后,可以倒放在地上,既旋转不停,又嗡嗡作响,如钟声余韵,也可以变换成其他多种花样。

方法二

将空竹放在地上,双手各握一根抖竿。用右手将竿线以逆时针方向在空竹凹沟处绕两圈,然后右手轻提,使空竹离地产生旋转,转一圈后,凹沟处仍有一圈线,便可以双手上下不停地抖动了。空竹会越转越快,转到一定程度,鸣响装置就会发出嗡嗡的声响。

踢毽子

据历史文献和出土文物证明,踢毽子(见图4)形成于我国汉代,盛行于六朝、隋、唐。宋朝高承在《事物记源》一书中,对踢毽子有较详细的记载:“今时小儿以铅锡为钱,装以鸡羽,呼为毽子,三四成群走踢,有里外廉、拖抢、耸膝、佛顶珠等各色”。明代开始有了正式的踢毽比赛;清代达到鼎盛时期,在毽子的制作工艺和踢法技术上,都达到空前的程度。



图 4

知识链接

1963年,踢毽子同跳绳等一起,被列入国家提倡开展的体育活动。1987年中国毽球协会成立,此后每年都举办全国毽球锦标赛、全国职工毽球赛、全国中学生毽球赛三大赛事。在1995年的全国民族运动会和1996年的全国农民运动会上,毽球被列为比赛项目。



健身价值及功能

灵敏性:一个小小的、上下飞舞不定的毽子,踢毽者要在最有利的一刹那间来控制它,在空中完成各种接、落、跳、绕、踢的动作,过早、过晚都要失败,这就需要做到反应快、时间准、动作灵敏和协调。因此,踢毽子有利于提高人的反应、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;而毽子的运动式多人合踢,又能培养克服困难,争取主动,掌握有利时机的本领。

观赏性: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。

融合性:踢毽子融入了足球的脚法、羽毛球的场地和排球的战术。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在足球练习时对接、传球的体会。足球受场地和器材的影响较大,特别是城市的中小学,除在体育场训练外,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。除足球之外,踢毽子对其他运动项目,如武术、体操、跑步等都有裨益,也不失为一种良好的辅助运动练习。近年来,各项体育运动的国际比赛不断发展,愿我国这一民族体育项目有一天能在国际体坛中大放异彩。

普及性:踢毽子运动量可随意控制,可视自己的体能来确定运动量,不必与人争抢冲撞,不受场地限制,占地小,器具简单,投资少,男女老少都可参加。其踢法多种多样,有单人踢、双人踢、多人踢、正踢、反踢、交叉踢等花样。踢毽子寓游戏于运动之中,只要玩得开心,合理掌握运动量,不但能够达到强身之目的,还能享受到其中的乐趣。

群众性:踢毽子对男女老少都相宜,点滴时间都可以利用。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的慢性病,踢毽子的基本动作在于腰、腿部的配合,如经常适度踢毽,对舒筋活血、益寿保健有一定的作用。

踢毽子时出现的激烈运动,无疑能对人的呼吸、血液循环系统起到直接促进作用,不仅有利于心、肺功能的提高,而且还有促进消化和新陈代谢的作用。

踢毽子能对大脑的思维、眼睛的视觉、腰腿的转动屈伸功能起到有效的锻炼和改善,久而久之,就可达到骨骼坚实、关节滑利、韧带随和、肌肉健美的目的。特别是踢毽子动作带动的人体关节的横向摆动,对动员机体迟钝部位的参与和潜能的发挥,是功不可没的,而全身机能的有效发挥,是造就人身心健康的基本元素。



健身方法

踢毽子最常见的方法有四种：盘踢、磕踢、拐踢、绷踢。

方法一

盘踢：一腿站立支撑，另一腿屈膝外展，向内、向上摆小腿，用踝关节内侧踢毽，等毽子落到膝盖以下的位置时，抬脚再次踢起，可以单脚持续踢，也可以双脚轮流踢。盘踢是踢毽入门的基础，没有很好的盘踢基础，其他一切踢法都是无法练习的。

方法二

磕踢：自然放松站立，用手抛起毽子，然后提起大腿用膝关节将毽子磕起，注意小腿自然下垂，大腿不要外张或里扣。刚开始可以用手接毽，辅助练习，熟练后即可磕踢、盘踢交替进行。磕踢特别适用于毽子下落时距离身体很近的情况，是盘踢的有益补充。

方法三

拐踢：大腿放松，小腿发力向身体后斜上方摆动，用踝关节外侧踢击。当毽子距离身体较远时，可以抬起大腿去接踢。这种踢法能够照顾到身体外侧和斜后方很大范围。

方法四

绷踢：大腿向前抬起，上身略微前倾，小腿向前摆动，髋关节、膝关节放松，在踢毽子的一刹那踝关节发力将毽踢起。绷踢的发力可高可低，能救起即将落地的毽子。