

国内顶级高手全力打造 悠悠玩家的秘密法宝



# 玩转

# 悠悠球

白水 编著



附赠 演示光盘



外语教学与研究出版社




# 玩转

# 悠悠球



编著：白水

绘图：汉之风工作室



外语教学与研究出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

玩转悠悠球 / 白水编著. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2006.7  
ISBN 7-5600-5788-8

I. 玩… II. 白… III. 球类运动—基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072315 号

出 版 人: 李朋义

责任编辑: 张荣梅

装帧设计: 许 岚

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京新丰印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 5.5

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5600-5788-8

定 价: 19.80 元 (附赠演示光盘)

\* \* \*

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

# 序

## 有关《玩转悠悠球》

这是一本指导悠悠球入门级玩家及小部分进阶级玩家的书。

多年来，我一直都想写一本书（好像自己多老似的^^），一本能够较为客观、系统地介绍悠悠球的各种知识和诀窍，让初学者发现悠悠球的乐趣并指引他们走上高手之路的书。因为我深知：对新手来说，在缺乏指导和各方面知识的情况下，一个人独自摸索和练习，实在是件郁闷而又辛苦的事。

回想7年前自己刚开始练球时，网络还没有普及，查找资料非常困难，更谈不上与志同道合的球友互相交流。因为缺乏高手的指引，在一些很低级的问题上浪费了大量时间，最基础的“睡眠”就“睡”了好几个月才“睡”着~~~更别提什么初级、中级、高级了，一点儿概念都没有。然而，即使是那样，我却从来没有想过放弃。也许有人会问，练得那么郁闷，为什么还要坚持啊？以苦为乐？现在回想起来，那确实是一段苦乐年华！“苦”是因为不得要领；“乐”是因为……还用我说吗？:) 所以现在的悠悠球新手你们真的很幸运，一定要更努力地练习呀。:o>

就这么稀里糊涂地练了一段时间，等到快上高中时，我的练球生涯有了质的变化。那时候网络开始普及，我在网上找到了“悠悠动力”以及“CYYA联盟”！在黑暗中摸爬滚打了那么长时间，终于找到了练球的方向，激动死！感谢广州的

阿方（陈运到）前辈，他建立的这两个网站，在信息闭塞的时代，成为国内悠悠球爱好者的方向标。他为国内的悠悠球爱好者默默付出了很多很多。

有了前进的方向，我的球练得越来越顺利。也许是因为有了之前的积累，我很快就练会了那些基本招式，并且开始朝着专业组别去努力。在之后的几年里，凭着对悠悠球的热忱和执着，以及球友之间的互相帮助和鼓励，我在1A组别上取得了很大的进步。我寻找到了正确的方向，踏上了悠悠高手之道，但我也常常想起当初练球时的迷茫和苦闷，也想到了现在的悠悠球新手，希望能给他们提供一些帮助。

后来，阿方消失了，“悠悠动力”和“CYYA联盟”也相继关闭、解散。网络宣传方面，虽然有Jeyo的网站“YoForce”和我的网站“Get-Yo”还在为悠悠球爱好者提供技术支持和交流空间，但“革命尚未成功，同志仍需努力”！想想，偌大一个中国，只在论坛内培养极少数爱好者怎么行？国外举办了那么多赛事、活动，我们呢？需要有人站出来指导新手，带动更多人学习悠悠球技巧，国内的悠悠球界才能有所起色。于是，我在网络上发表了基础招式的详细图解，自费拍摄了整套示范录像，由美国YoYoNation网站赞助了存放的网站空间，供悠悠玩家下载观看。不少新手玩家看了图解和录像之后，欣然加入到悠悠球爱好者队伍中来，真是让人欣慰。:> 但这仍然不够！作为悠悠高手，我有责任、也希望能再为中国悠悠球界做点儿贡献。

机缘巧合，这时候我遇到了外研社。他们说愿意帮我出一

本有关悠悠球教学的书，让更多的人了解悠悠球。为了让新手玩家少走弯路，我非常乐意将我练球多年（又来了）的经验与大家分享，所以愉快地接受了外研社的邀请。

几经周折，《玩转悠悠球》终于要与大家见面了。回首编写这本书的过程，对外研社的人充满了敬佩之情。以前只知道他们的强项是外语书，没想到做起中文书来也毫不含糊。很庆幸，能遇到一个与我一样认真而且执着的出版社。

在这里，还要感谢“YoForce”网站站主Jeyo提供了参考资料；感谢台湾“奇妙的溜溜球世界”站主Nick和美国“YoyoNation”网站站主Pat所提供的图片。感谢郑峥同学在我写作期间对我的帮助和支持，感谢在百度“悠悠球”贴吧提供宝贵意见的朋友们！真心希望，我的这本书能为提高国内悠悠球水平起到一定的推动作用。也由衷地希望，正在阅读此书的你，会喜欢这本书。

路漫漫其修远兮……回想练球的种种喜与悲，回想7年来的压力与坚持，回想写书过程中的艰辛与喜乐……好歹是出来了，终于都搞定了（呼，松口气）觉得自己还挺了不起的。:D

白水

2006年6月于北京

# 目录



## 初识悠悠 .....1

你从哪里来——话说悠悠..... 2

悠悠球现在进行时 ..... 3

偏偏喜欢你.....4

## 走近悠悠 .....7

悠悠球的动作分类.....8

悠悠球的构造.....8

悠悠球的各种球型.....10

悠悠球的轴承系统.....12

如何选择适合自己的悠悠球.....13

玩悠悠球前的准备工作.....14

## 玩转悠悠 .....18

### 初级10招.....19

睡眠（空转、劲力旋风）Long Sleeper.....20

遛狗 Walk the Dog、爬行者The Creeper.....22



- 前抛 (瞬雷出击) Forward Pass.....24
- 逃脱 (旋风扫落叶) Break Away.....25
- 摇篮 (荡秋千) Rock the Baby.....26
- 卫星回收 (火箭) Rocket.....28
- 升降机 Elevator.....30
- 闪电快打3次 Loop the Loop x 3.....32
- 环绕世界 Around the World.....34

## 初级拓展招式.....35

- 摩托车 Motorcycle .....36
- 五角星 Star.....37
- 急转弯 Around the Corner.....38
- 倒V字 Over the Fence.....39
- 佛跳墙 Hop the Fence.....40
- 闪电快打 - 接环绕世界 Warp Drive .....41
- 环绕世界 - 接反向环绕世界 Time Warp.....42



## 中级10招.....43

- 狗咬 Dog Bite .....44
- 飞碟 (幻光飞轮) UFO.....46
- 东京铁塔 Tokyo Tower.....48
- 闪电快打10次 Loop the Loop x 10.....50





# 目录

- 三叶草 Three-Leaf Clover……52  
搭绳（登陆月球、空中飞人） Moon Sault ……54  
魔术球（收放自如） Stop and Dash……56  
棒球（天地双龙） Home Run……58  
闪电快打30次 Loop the Loop x 30 ……60  
智能旋风 Brain Twister……62

## 中级拓展招式……65

- 蜘蛛摇篮 Spider Baby……66  
响尾蛇 Rattle Snake……67  
魔术球-接飞碟 Stop and UFO……68  
环绕世界-接搭绳 Around the World to Moonsault……69  
再次搭绳 Triple on Moonsault……70  
软着陆 Half or Nothing……71  
双搭绳 Double Moonsault……72



## 高级10招……73

- 摩天轮 Pin Wheel……74  
两周着地 Double or Nothing……76  
侧转旋风 Side Winder ……78  
魔术手套 Magic……80  
滚筒（星月穿梭） Barrel Roll ……82



- 新月漫游 (弯月回旋) Moonsault Backflip……84  
 射月 Shoot the Moon……86  
 双手快打 Double Loop ……88  
 原子裂变 (核子分裂) Split the Atom ……90  
 核子爆炸 (原子烈焰) Atomic Fire ……93

## 高级拓展招式……96

- 疯狂摇篮 Crazy Rock the Baby……97  
 疯狂摩天轮 Crazy Pinwheel……98  
 射月-接闪电快打-接射月 Solar Eclipse……99  
 核子震荡 Boing Boing ……100  
 落袋搭绳 Dunk Shoot ……102



## 离绳、离手入门……103

- 离绳发球与收球 OS Forward Pass and Mount……104  
 离绳滚筒 OS Barrel Roll……106  
 离绳蹦床 OS Toss and Catch……108  
 离绳流星 OS String Release……110  
 甩绳套球 Whip Catch ……112  
 离手大回环 FH Throw……114  
 离手360度旋转 FH 360° ……116  
 离手大“一”字 FH Boomerang……118  
 离手拉菲尔回旋 FH Rafeal Spin……120

# 目录

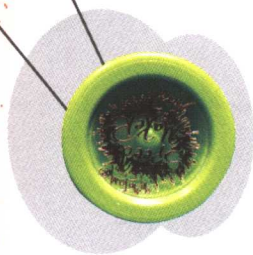
## 深入了解悠悠 ……123

- 悠悠球的回收系统……124
- 深入了解滚珠轴承系统……126
- 关于润滑油……130
- 进一步了解悠悠绳……131
- 悠悠球的调试与改造……133



## 名球图鉴 ……141

- 国外悠悠球赏析……142
- 国内悠悠球赏析……153



- 附录1：悠悠部落……161
- 附录2：悠悠球资源……163

# YO-YO

# 初识悠悠

走在街头小巷，看到有小孩子在开心地玩着五颜六色的悠悠球，你或许会想：

悠悠球是从哪儿发源的？又是怎样来到中国的呢？

它是怎样发展出这么多有趣的玩法的？

外国人也玩悠悠球吗？他们玩得怎么样？

在这里，或许你可以找到答案……





## 你从哪里来——话说悠悠

闲逛商店的时候，看着货架上五颜六色的悠悠球，忍不住想：悠悠球（yo-yo）是什么时候出现的？又是从哪里来到中国的呢？

根据美国悠悠协会（AYYA）提供的资料，悠悠球的历史非常久远，有着2000多年的历史，被称为世界上第二古老的玩具（第一是洋娃娃）。最早有史书记载的悠悠球出现在公元前500年的希腊。直到今天，希腊雅典的国立博物馆还保存着一只陶瓷罐子，罐子上画的人物手中就拿着一颗形状类似悠悠球的物件。这大概就是那个时候的悠悠球吧。那时的悠悠球由木头、金属或上了颜色的黏土制成，图案多是众神的形象。

到了公元1500年，菲律宾的狩猎民族打猎时，把贝壳等重物挂在大约6米长的绳子末端，用作狩猎的工具。小孩子们则把这种工具制成更小的型号，当成玩具来玩耍。这就是早期的悠悠球。

大约300年前，悠悠球传到日本，受到了日本年轻人的青睐。他们给悠悠球起了很多形象的名字，比如“独轮车”“钱轮”等。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，尤其盛行于上流社会。之后，悠悠球便流传到了世界各地。

1990年，悠悠球被台湾企业家郭恒均带到了上海，上海很快就

掀起了玩悠悠球的热潮，悠悠球铺天盖地到处都是。因为台湾话把“yo-yo”读做“溜溜球”，所以台湾来的郭恒均被人们称为“溜溜球郭大王”。

可惜的是，“郭大王”并没有成功地把悠悠球的玩法和技巧推广开来。一阵狂热过后，人们发现虽然玩了很久的悠悠球，但根本不知道它的具体玩法，也很难坚持下去，便渐渐地把目光移向了别处。



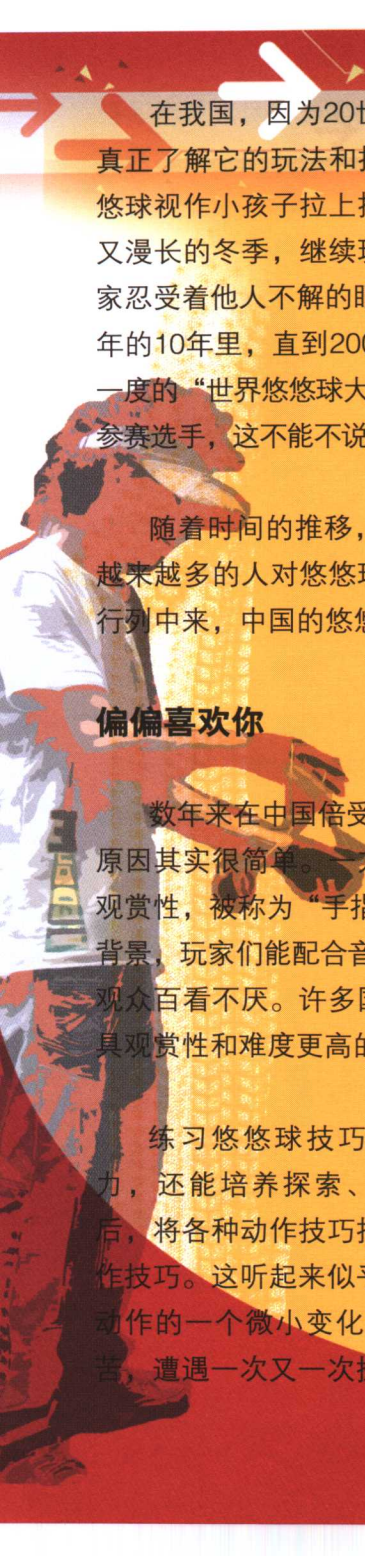
## 悠悠球现在进行时



经过各个历史阶段的演变和发展，悠悠球各个方面都有了长足的改进。它的制作材料由最初的木头或黏土，发展到现在的聚乙烯塑料、高科技碳酸聚合树脂、橡胶材料以及各种金属合金，可以满足不同玩家不同玩法的需求。悠悠球的内部构造也越来越精密，由最初只是将球体和轴简单地拼在一起，到后来出现木制轴承、塑料轴承系统，以及再后来出现的离合器轴承系统和性能优良的滚珠轴承系统。悠悠球的性能越来越完善，其玩法也不断地发展和创新。

到了20世纪八九十年代，悠悠球已经风靡欧美、日本和菲律宾等地。在那里，无论男女老少，都能玩出几乎漂亮的动作。美国和日本先后成立了悠悠球技术协会，之后，世界各地不断有新的悠悠球俱乐部成立。在俱乐部里，众多悠悠球发烧友可以一起切磋技艺、交流经验。各种级别的悠悠球赛事更是进行得如火如荼。如今，悠悠球已经成为一项风靡世界的手部技巧类体育运动项目。



A person in a white t-shirt and dark pants is shown from the side, holding a yo-yo. The background is a warm, golden-yellow gradient with some abstract shapes. The text is overlaid on the right side of the image.

在我国，因为20世纪90年代人们对悠悠球盲目喜欢之时并没有真正了解它的玩法和技巧，所以在短暂的热潮过后，人们普遍将悠悠球视作小孩子拉上拉下的幼稚玩具。中国的悠悠球进入了寒冷而又漫长的冬季，继续玩悠悠球的人寥寥无几，只有极少数执着的玩家忍受着他人不解的眼神，艰难地练习和研究技巧。1994年至2004年的10年里，直到2005年我参加“全亚洲悠悠球大赛”之前，每年一度的“世界悠悠球大赛”和“全亚洲悠悠球大赛”，中国大陆都没有参赛选手，这不能不说是一个遗憾。

随着时间的推移，人们对悠悠球玩法的传统看法开始被打破，越来越多的人对悠悠球技法产生兴趣，并加入到学习悠悠球技巧的行列中来，中国的悠悠球界终于迎来了黎明的曙光。

## 偏偏喜欢你

数年来在中国倍受冷落的悠悠球，为什么在国外如此受欢迎呢？原因其实很简单。一方面，悠悠球花式繁多，玩法多种多样，极具观赏性，被称为“手指上的舞蹈”。专业的悠悠球表演大都配有音乐背景，玩家们能配合音乐的节奏玩出各种精妙绝伦的高难度花式，令观众百看不厌。许多国外的专业级悠悠球玩家为了追求更流畅、更具观赏性和难度更高的花式表演，每天都在刻苦地练习着。

练习悠悠球技巧，不但可以锻炼玩家的毅力和手眼协调能力，还能培养探索、创新的精神。掌握了悠悠球的技巧规律之后，将各种动作技巧按自己的想法组合、改变，就能创造出新的动作技巧。这听起来似乎很简单，但要真正做到却很困难。有时仅是动作的一个微小变化，也需要很多天的摸索和练习。历经几番辛苦，遭遇一次又一次挫折和失败，终于创造出一套只属于自己的花

式，其中的成就是旁人难以想象和体会的。

另外，悠悠球体积小，便于携带，对场地几乎没有任何要求。无论走到哪里，随时都可以拿出来玩几下。国外的玩家大都喜欢以球会友，结伴出游。或在喧嚣的步行街头，或在静谧的公园、湖边，一群人说说笑笑随走随“悠”，乐趣无穷。悠悠球的英文“yo-yo”一词的本意就是“来吧”的意思。各大悠悠球厂家也热衷于举办各种比赛，让不同国家、地区的玩家聚在一起，同台竞技，也增强了玩悠悠球的趣味性。



可在国内，悠悠球却还没有完全普及开来，一些状况也不像国外那样令人乐观。

首先，国内很多人对悠悠球还存在误解，认为它是小孩子玩乐的幼稚玩具，玩悠悠球只是提上提下的简单动作。所以，悠悠球玩家往往刚掏出悠悠球，得到的便是别人莫名其妙的眼神。

其次，由于真正懂悠悠球、玩悠悠球的人太少，不足以形成一股潮流，悠悠球的市场规模因此也不能形成。当悠悠球不能成为一个利润丰厚的产业时，商家也不生产或很少生产相应的悠悠球产品，于是玩悠悠球的人更少。如此循环，也是国内悠悠球现状不容乐观的原因之一。



读到这里，或许有人会问，既然现状不容乐观，为什么你还要选择悠悠球呢？答案很简单，因为：





## 玩悠悠球，可以是一种休闲运动。

你可以不选择将悠悠球作为一种事业来追求，但可以选择将悠悠球融入日常的生活中。学习和工作之余，暂时放下心头沉重的包袱，拿出一颗漂亮的悠悠球玩上几下，既让看久了书本和电脑屏幕而过度疲累的眼睛暂时得到休息，又使因长时间握笔写字、敲打键盘而僵硬的手指得到活动，何乐而不为呢？

## 玩悠悠球，可以是一种探索。

开始学习悠悠球的技巧之后，你会渐渐地接触到广阔无边的悠悠球技巧世界。悠悠球有着近乎无穷的可能性。这里有许多绝妙的花式等着你去掌握，也有许多未知的玩法等着你去创造。学会一个新的花式，犹如登山者攀上了更高的山峰一样令人喜悦无限。

## 玩悠悠球，可以是一种磨炼。

练习悠悠球技巧，其实是件很辛苦的事。要想学会更高难度的花式，需要付出更多的汗水和努力，经历更多次数的挫折和失败。在练习悠悠球的过程中，我们可以学到两个道理：一是中途放弃的人永远不会成功；二是不看清自己的缺点就无法前进。这也是做任何事时都要记住的两条重要道理。

我爱悠悠球。I love yo-yo. 