

中华毽

毽子，即毽球。

古称抛足戏具，是一

种用鸡毛插在圆形的

底座上做成的游戏器

具。踢毽子是在中国

古代和现代较为盛行

的一种游戏。古代文

人也称为「燕子」，

并有诗句「踢碎香风

抛玉燕」的描述。



中华毽

踢毽子是中华民族传统体育、娱乐活动的瑰宝，也是我国传统艺术宝库里的一朵奇葩，相传已有千年的历史。踢毽子的健身效果全面，能起到灵活腰腿、加快头脑反应速度、促进新陈代谢的特殊保健作用，从而达到强身健体、锻炼意志的目的。本书在总结、发掘前辈已有成就的基础上，全面介绍了踢毽子的基本技术、花式等；统一了踢毽子的动作名称、游戏规则、规定动作，制订了等级标准和竞赛规则。对踢毽爱好者具有指导意义。

ISBN 978-7-5644-0156



定价：20.00元

中华毽

何长宽
著

中华女子学院
北京体育大学出版社

策划编辑 李晓佳
责任编辑 董英全 李晓佳
审稿编辑 熊西北
责任校对 董英全

图书在版编目(CIP)数据

中华毽/何长宽著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.4
ISBN 978-7-5644-0156-6

I. 中… II. 何… III. 踢毽子 IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 048357 号

中华毽

何长宽 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部	010-62989320
网 址	www.bsup.cn
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京兵工印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	4

2009 年10月第 1 版第 1 次印刷

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

踢毽子是我国民间体育、娱乐活动的一块瑰宝。相传已有千年历史，一直伴随着人民群众的生活，久传而不衰，常常为生活添情趣、为节日添精彩。在民间历代都有踢毽的佼佼者传世，明朝《帝京景物略》就有关于踢毽子的记载。

踢毽子在我国流传很广，全国各地都有踢毽子的习俗。山南海北来北京旅游的人，看到有踢毽子的，都说小时候踢过毽子，甚至乘兴还要踢上两脚。现在尤以北京、天津、保定最为兴盛，常集千百人进行技艺切磋，花样不断创新，队伍不断扩大，成为一支新兴的群众健身的体育锻炼队伍。另外还有承德、安徽、江苏、东北等地，也都在蓬勃发展。这项运动已成燎原之势，遍及全国各个角落。

为什么踢毽子运动如此受广大群众的青睐呢？主要原因有以下几点：

一、健身效果好

踢毽子的健身效果是全面的，对腿脚的锻炼尤为突出。腿脚距离心脏最远，血液不易到达，容易受到损害，与上肢比较起来，远不如手臂灵巧。俗话说人老先从腿上老。本来笨拙的腿脚，到老来更先衰老，带累得全身早衰。踢毽子正是一项锻炼腿脚的运动，能使其像手臂一样灵活。在学练踢毽子的同时，由于人和飞舞的精灵周旋，必然促进眼、脑反

应速度加快，内脏代谢迅速，腰身动作灵活。毽子不断地打到两脚不同的穴位，起到特殊的保健作用。随着踢毽时间的增长，使人感到身轻气爽，行动便捷，反应敏锐，身体素质不断增强。

二、轻装简从

什么运动都需要一定的设备和场地，都要有一定的投资和准备。在各项运动中，唯有踢毽子最轻装简从。它不需要足球那样的场地，不需要篮球那样昂贵的设备，不需要保龄球那样豪华的建筑，不需要体操、游泳那样高额的投资，它只要一只小小的毽子随身携带即可。有个顺口溜这样说：“毽子随身带，有空踢起来，活动强筋骨，人老体不衰。”很贴切地道出了踢毽子的优势。

另外不管人员多少，场地大小，都能借踢毽子进行强身健体。一家两三口，有个五六平方米的小院，就能玩得很痛快。所有这些优势，也是这项运动能够广泛流传，经久不衰的原因。

三、奥妙无穷

踢毽子不仅是一项体育运动，而且是一种艺术运动。仅是现在已发现的就有几百种踢法，踢起来出神入化，魅力无穷。既可以表演，也可以进行比赛。学到高深之处，既可以自我陶醉，又可以供人欣赏，是我国艺术宝库里的一朵奇葩。踢毽子使人学起来，越学越有兴趣，越学越高无止境之感。虽有几十年苦心磨砺的经历，也不能说学到了顶尖，只能是当代的翘首，还有很多奇妙优美的踢法，有待后人去发掘，这也是踢毽子运动的魅力所在。它绝不像一些简单的运动形式，时间长了，就觉得平淡乏味，而不能持久。

四、适应广泛

无论男女老少，干什么工作，从事什么职业，都可以在踢毽子的领域一试身手。小到刚会走路，老到八十开外，都能在闲暇的时候踢上几脚。尤其是小学生、中学生以及大学生等青少年，在其他体育运动能力不具备的条件下，踢毽子是绝好的灵活腰腿、强身健体、锻炼意志的好方式，也为将来从事其他体育运动训练打好身心素质的基础。

踢毽子没有对抗，没有伤害，也不很激烈。运动量可大可小，运动效果在长期坚持锻炼中显现，“坚持数年，必有好处”。所以对于上班族的工间活动，业余生活，都特别适宜，对于老年人，退休后的晚年锻炼与娱乐生活，也是很好的形式。

现在，全国掀起了蓬勃的全民健身运动，踢毽子无疑是最好的运动方式之一。北京毽绳协会决心把中华民族这一体育健身的艺术瑰宝——中华毽，发扬光大，大力推广，特在总结发掘前辈已有成就的基础上，推出《中华毽》一书。本书旨在使踢毽子运动规范化，着力在统一规定动作，统一动作名称，统一游戏规则，制定等级标准，建立各种比赛制度方面探索和总结，使这项运动朝着更广泛、更健康、更美好、更高深的方向发展。

与此同时，本书也给初学者以参考，从一开始学练就能进入正确的轨道，循序渐进，逐步提高。衷心地希望本书对广大读者有所帮助。

目 录

第一章 基本功练习	(1)
第一节 盘	(1)
第二节 簪	(3)
第三节 磕	(4)
第四节 拐	(4)
第五节 里 接	(6)
第六节 外 落	(7)
第七节 直 接	(8)
第八节 流 水	(9)
第九节 基本功考核	(9)
第二章 初级花毬练习	(12)
第一节 缠 腕	(12)
第二节 挂 落	(13)
第三节 盘毬过脖	(14)
第四节 外落过脖	(16)
第五节 外掰过脖	(18)
第六节 磕毬过脖	(20)
第七节 盘毬滚脸	(22)

第八节	外落滚脸	(24)
第九节	外掰滚脸	(25)
第十节	抹 子	(26)
第十一节	侧 底	(27)
第十二节	夜叉探海	(28)
第十三节	跳 打	(29)
第十四节	骗 马	(31)
第十五节	穿花心	(32)
第十六节	绕花线	(32)
第十七节	脚跟拾毬	(33)
第十八节	捞 月	(34)
第十九节	磕捞月	(35)
第二十节	初级花毬考核	(37)
第三章	集体走毬	(39)
第一节	毬 德	(39)
第二节	两人对踢	(43)
第三节	三人走毬与四人走毬	(44)
第四节	多人走毬	(48)
第五节	斗 毬	(51)
第四章	腰腿练习	(57)
第五章	毬 子	(77)
第六章	裁 判	(79)
第七章	花毬中级动作	(84)
第一节	拉燕系列	(84)
第二节	盘根系列	(89)
第三节	外落系列	(91)

第四节	蛟龙闹海	(93)
第五节	佛爷顶珠 (上顶系列)	(94)
第六节	跳打系列 (别子)	(97)
第七节	缠腕系列	(100)
第八节	油 勺	(101)
第九节	朝天凳 (系列)	(103)
第十节	双腿 (系列)	(106)
第十一节	倒踢 (系列)	(108)
第十二节	捉 燕	(109)
第十三节	大捞月 (系列)	(110)
第十四节	动静弦 (系列)	(111)
第十五节	抹子 (系列)	(112)
第十六节	苍龙出海	(113)
第十七节	天霸拜山	(113)
后 记		(115)

第一章 基本功练习

第一节 盘

定义：用脚内侧面将毽子垂直踢起，并且左右互换，称之为盘。

要领：身体直立，两臂自然下垂或背后；上身略向前倾，以便更好地看到毽子；大腿带动小腿，膝盖向外翻转，带动腿部上提，踝关节用力，尽量使脚内侧呈水平状态；其高度与直立的支撑腿膝盖持平，在膝盖前方约10~15厘米距离；使毽子落到脚内侧中部，将毽子垂直踢起；毽子高度在腰与下颚之间；毽子踢起后，立刻换另一只脚，以同样的方法踢起。（如图1）

禁忌：双臂佝偻如挎篮状或哈腰过大表现吃力，缺乏美感。

练习方法：按照要领所述，不用毽子，先是空踢，主要练习身体和腿的动作。可以使左手触及右脚内侧，右手触及左脚内侧。动作力求准确，开始有些费力，练习多了就自然了，关键要使脚内侧端平。为

了使动作掌握快些，也可以在平时空闲时用手向上搬腿，坐时注意多用盘腿，以锻炼腿的弯曲度及能持久的耐力。



右 盘



左 盘

图 1

在腿功练习有了一定基础后，再带毽练习。练时用右手抛毽，右脚踢起，左手接住；再用左手抛毽，左脚踢起，用右手接住。这样反复多次，力求将毽踢准、踢稳、踢直。经过一段时间的练习，再踢两次接一次，踢三次接一次，以至更多。

要想把毽踢准、踢稳、踢直，关键是使脚内侧端平，并且使落点准确。此项练习不可轻视，也不能急于求成，不然踢出毽子左冲右突，次数就不会踢得很多。此项练习，能够连续稳踢一百对，就基本具备一定的盘的功底了。

第二节 镦

定义：用脚面前端即脚三、四趾之间较平部位将毽子垂直踢起，称之为镦。

要领：身体直立，上身略向前倾约 $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，双臂自然下垂或背后；大腿带动小腿向前，以脚腕发力，将毽子踢起。注意是大腿带动小腿，不发力，发力的部位在脚腕。初学者往往不会用力，抡开大腿去踢，结果费力很大，踢出的毽子却无力，也不易准确平稳。如果用力过大，容易使身体失去平衡，练习时要特别注意。（如图2）



图2 镦

禁忌：手臂佝偻或叉开，弯腰太大，容易影响美观。

练习方法：首先是空踢，按照要领所述的方法，进行空腿练习，对着路沿或台阶，左右互换踢腿。注意脚腕发力的感觉，在发力的一霎那，尽量使脚面摆平，不可前踢或后勾。在练习有一定技巧后，再加上毽子练习。开始也是踢一个用手接住。右脚踢，左手接，再用左脚踢，右手接，反复练习，然后增多，踢两次、三次……再接一次。

在有毽练习时，要注意发力均匀，使毽子垂直上下，其高度在下颌与腰际之间。此项练习，能够左右连续踢一百对，就具备一定的镦的功底了。

第三节 磕

定义：用膝盖上方将毽子磕起，并且左右互换，称之为磕。

要领：身体直立，双臂自然下垂或背后，上身略微前倾；大腿迅速抬起，呈水平状态，膝盖弯曲带动小腿自然下垂，膝关节和踝关节放松；使毽子落到距离膝盖8~10厘米的中间部位，平稳地将毽子磕起；高度一般不超过下颚；毽子磕起后，立刻换另一条腿，以同样的方法磕起。（如图3）



图3 磕

练习方法：按照要领所述，首先空磕，不带毽子，主要练习磕的动作，练习时注意每次使大腿上面达到水平状态。当练到纯熟自然之后，再加上毽子，也是采用磕一个接一次，左右互换，慢慢增加，磕左右各一个接一次，磕左右各两个接一次……一直到能连续磕五十对以上，磕的动作技术要领就掌握得较为纯熟了。

第四节 拐

定义：用脚外侧将毽子踢起，并且左右互换，称之为拐，或称外掰。

要领：身体直立，双臂自然下垂；踢时先扭动身

体。如用右脚踢毽时身体向左扭动，随着右腿抬起，大腿带动小腿，也向左扭动，使膝盖移到左腿前面；同时小腿向外翻转，踝关节用力尽量使脚外侧呈水平状态。如用左脚踢时与右脚相反，要领与右脚相同。毽子的着力点在脚外侧的距脚跟三分之一处，此处踢出的毽子比较平稳，并且使毽子垂直运动，高度不超过头顶。

练习方法：首先按照要领所述，进行空踢练习。在意识中有一支毽子就在面前，每次踢毽子的动作都要到位，并使脚外侧端平。右脚做完，迅速换成左脚，做同样动作。反复练习，做到动作熟练迅速。

第二步：再在前面放一固定物，距地约 35 ~ 40 厘米。按照要领所述，左右脚轮换，每次各踢一下。因为物体固定，比较好找，主要为了熟练动作。

第三步：用毽子练习，也是从一踢一接到两踢一接，三踢一接……能够练习到连续踢三十对，就达到熟练掌握这个动作的要求了。（如图 4）



图 4

第五节 里 接

定义：用脚的内侧将毽子接住，并且左右互换，称之为里接。

要领：身体姿势和动作与盘踢近似，但是用力相反。当毽子来时，要先于盘踢启动，用脚内侧去迎接毽子下落，随着毽子下落的速度下沉，当脚下沉的速度与毽子下落的速度相等时，毽子就会稳稳地落在脚的内侧；落稳之后，用脚一抛，高度在下颚和腰际之间，同时迅速抬另一支脚以同样的方法去接。（如图5）

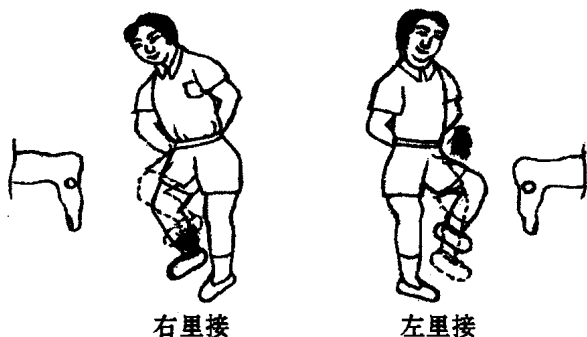


图5

练习方法：在盘踢练习有一定基础的情况下，练里接就比较容易。同样是先用手抛毽，以右脚内侧去接，用右脚抛起毽子，左手去接。左手抛毽，用左脚

内侧去接。这样反复练习，熟练动作后，就可以不用手接而达到左右脚里接连续不断。能够连续不断里接三十对，就达到熟练掌握这个动作的要求了。

第六节 外落

定义：用脚面前端的外侧，即在四、五指之间，将毽子接住，称之为外落。

要领：身体和动作与铲踢相似，但是用力相反。当毽子来时，要先以铲踢动作，用脚去迎接毽子；随着毽子下落，脚也下沉；当脚的下沉速度与毽子下落速度相等时，毽子就稳稳地落在脚上。但是要注意，毽子的落点尽量落在四、五指之间，为以后做花毽的技术动作打下基础。接住之后，大腿带动小腿，膝盖弯曲，小腿带动踝关节，向上一弹，弹时脚面保持平行，将毽子弹起；脚向外扭 $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，以免大腿挡住毽子去路。毽子越过大腿，高度不超过下颚，再用另一只脚去接，也要落到脚的外侧，如此反复。（如图6）

练习方法：此项基本功的要点是两个，一个是接。我们的手都会接东西，从小就练习，接起来很自如；脚就不会，原因是从来没有用过。脚接也要体会手接的动作，先迎后撤。第二个是弹起毽子。开始时弹不起来，主要是小腿收缩的速度不够，在闲暇时候，不断练习小腿的收缩速度，在收缩的同时脚面保持平行。练习这一动作时切不可用大腿发力向外掰，因为想用大腿去弹踢毽子是徒劳的，既费力也不好