

英百沈 農經朱
編 主

庫文學小新
集 一 第



科育體 級年四

戲遊童兒

生懷沙 者著編

行發館書印務商

兒童遊戲

踢毽子

毽子有幾種：用雞毛做的叫「雞毛毽」，用紙做的叫「紙毽」，用羔皮做的叫「皮毽」。更有一種，把上面三種毽任取一種，從牠底部引長一根線，以便年幼孩子拿在手裏踢的，叫做「牽線毽」。

毽子的踢法很多，在小朋友們遊戲中最有興趣。一般研究體育的人，都說這種遊戲完全是一種跳躍運動。

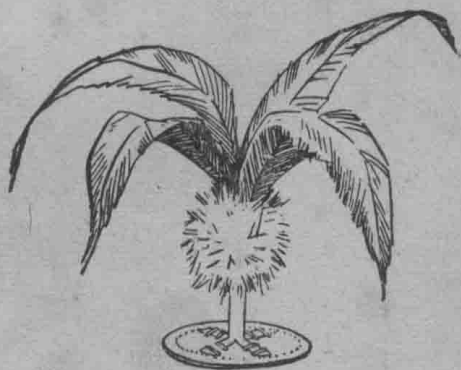
而具有調和性質的，對於小朋友們的身心發育，很有益處。

踢毽子有文武兩種踢法：文的踢法，不外「歪」「轉」「板尖」「攻」四種，化合起來，卻有「篷、扛、側面」「五、單、拳、順」「本、四、化、四、雙」三部，共十一節。拳的變形，有「撈豆腐」「順的變形有「烏龜背」等。

武的踢法，略分四部，就是「跳、



踢毽子



毽子

踉、環、箭，「靠、踮、匹馬，」歇、轉、外跳，「鈎、襠跳（也叫裏跳）」共十二節。

這許多節，有的因形式稍異，尚有別的名稱；像踉從跨下出的，便叫「襠踉」；環跨從腿彎的，便叫「外環」。箭在踢時，兩腳相交，像十字形的，叫做「十字箭」；從腿彎穿的，叫做「穿襠箭」。又有把一隻腳立定，一隻腳從後相交前踢的，叫做「鑿箭」；踮用膝來踢的，叫做「攻踮」。

通常的「歇」是指毬子落在「板尖」上的；如果落在歪了，便叫做「歪歇」；落在跨的，便叫做「跨歇」。

又有用膝接的叫做「攻歇」，將腳繞毬子一匝，而後踢的叫做「毬龍歇」；踢更有裏外的分別，裏踢的叫「裏毬龍歇」，外踢的叫「外毬龍歇」。在踢得時，接在跨上的叫「毬龍跨」；在歪上的叫「毬龍歪」；或者先踢得一脚而後繞，有「一脚頭毬龍歇」、「板尖毬龍歇」、「跨毬龍歇」、「攻毬龍歇」等。由毬龍歇變形的，有「毬龍周」，也可以像毬龍歇作種種踢法。

「轉」像篷樣踢的叫做「篷轉」，通常踢的都是基本的「轉」，細分起來，卻有「扛轉」、「側轉」、「面轉」、「單轉」的分別。又有踢得一脚就轉的，像「一脚

頭轉」「鞞轉」「板尖轉」「攻轉」等都是。

這些文武踢法，都可以翻作虛、實、單、複、左、右、順、倒、蹲、轉等等。許多人競爭勝負，最有興趣。凡限定數節或數部，爭先踢完的叫做「滿貫」。任踢什麼節或部，或雜類，連續作要，被要的照樣踢來回答，叫做「雜要」。

「雜要」約有三種：各個相敵的叫做「獨踢」；各合相同人數作要踢答，叫做「合踢」；把踢跳的多少來定先後叫做「追跳」。這追跳須挨次循環的踢，把「歇」來做結局。失了一「歇」，就要比過，叫做「上歇」。

決勝負的方法，可參看下面的「跳繩遊戲」。

跳繩

跳繩遊戲，於體育上也極有益處，所以學校把它採做遊技。不過跳法不多，每易生厭，現在就我所知道的，收集了十多種，以備諸位的採擇。

跳法分「自執」和「人執」兩種；繩的長短也由此而有不同。自執限於一人，繩的長度，以從腳到肩的兩倍長，最爲適當。人執用的繩，儘可以長，但也須看執繩者的手力來決定。

自執跳 兩手握繩的兩端，做成環；轉繩經過頭頂，到脚下時一躍過去，連轉連跳，把每兩跳算做一「對」，跳到跳不過繩，就須作罷。自執跳跳法有「併腳」和「開腳」兩種。



一人併腳跳



二人併腳跳



自執跳

甲 併脚

併脚跳 兩脚合併，同時跳過繩去，（這種跳法，在正跳時，可由另一人鑽進繩環，一同跳的。）

雙轉跳 兩脚合併，跳起時，轉繩兩次，從脚下經過。

絞跳 跳法和併脚跳一樣。第一動跳過，當轉繩過頂而下時，就把左右手交換位置，掉轉繩頭依舊成環，作第二動跳過。照這樣一次二次跳個不歇。

立定跳 擲繩到地時，就把脚尖蹺起，等到繩到了脚底時，就把脚尖着地豎起脚跟，讓繩經過。

矮脚跳 將繩收短合併兩隻脚蹲伏，一邊擲，一邊



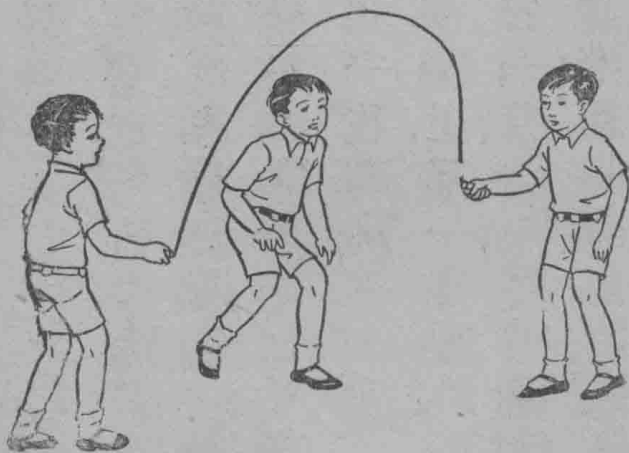
車水跳



矮腳跳



絞跳



人執跳

跳。

乙 開脚

車水跳 兩隻脚分開前後立定，先後作跳躍姿勢把繩跨過。（這種跳法可以向前快跑來做競賽。）

踀 把一隻脚提起前伸，一隻脚跳。

環 把一隻脚向後彎屈，用一隻脚跳。

箭 把一隻脚疊在別一隻脚上，用一隻脚跳。

以上幾種跳法，又可以分做「前跳」和「後跳」凡執繩從後面經過頭頂向前擲，兩隻脚向前跨過繩的便是前跳；如從前面經過頭頂向後擲，兩隻脚向後跨過

繩的便是後跳。

前後跳 擲繩做前（或後）跳，不等繩經過頭頂，就讓它墜下來乘勢擲作後（或前）跳，卻祇有併脚跳及踉環跳，可作這種跳法，和「統前」及「統後」又有不同。

屬於乙部的，更有左、右、順、倒、單、複、虛、實種種分別：

（1）左、右 不一定用那一隻腳來跳，但是跳的脚要不同。作車水跳時，要把前後開立的脚變異，每得左右各一跳的，就可以算做左右，叫做「一付」。

（2）順、倒 照乙部排列次序的是「順」相反

的是「倒。」

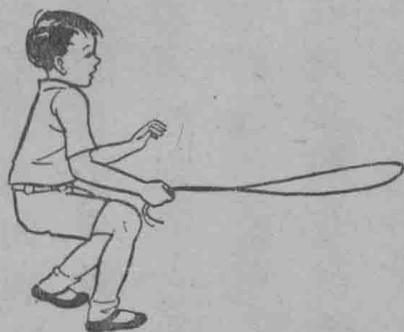
(3) 單、複 順着倒序連續作跳，每跳一動是單；連跳幾動的是複。第一次單，第二次兩動就是複，第三次三動，第四次四動，一直遞加，循環連續不歇，這叫做「階級跳。」

(4) 虛、實 每跳一動，兩隻脚一齊著地的是「實」；倘提起的一脚始終不著地，一著地就要作罷的，便是「虛。」

此外還有把繩頭度齊，拿一端在手裏，彎着身體，由前向後旋轉，作車水跳的，叫做「掃地。」拿在右手的，須

左脚立前，右脚立後；拿在左手的，左右脚立的前後就相反。

有幾個人一同跳繩，可博勝負。勝負未決時是「平」；第一次是攔斷，用上家（勝者）下家（負者）來分別。在這時候再行決賽，要是下家勝了，就可以轉做上家；若使下家再負，做上家的可以以把繩從跨下擲出，叫下家去拾取，作為懲罰。這樣做上家的有再接再厲的念頭，做下家的有力圖報復的決心，彼此奮鬥，雖然許久也不覺得可厭。



掃地

博勝負的方法有兩種：一叫「滿貫」；一叫「雜要」。
滿貫 任便作前一種跳法，或乙部全部，指定若干對，各個跳的人輪流作跳，一次跳不完，可兩次三次，直到跳完了便算滿貫；次數相同的算是「平」。

雜要 任便作那一種跳法，跳得若干，可向對方多跳同樣的跳法若干次，或另跳別種跳法若干次，對方就得照樣的跳，如果所跳的次數，多過對方原來所要求的，便算勝，次數相同的，就算「平」；不及的就是負。要者不得妄要，須先諒自己的能力；否則，被要者可以罰他自跳，限三次，若能跳得自己所要的次數，就算勝；不得的就算負。

假使作「要」卻得着了「平」，那被要者可以另跳作要。勝負既決，下家可以起跳作要，假使一再的負或平，仍由下家起跳作「要」，直到跳不成「要」了，（估量敵方定能跳得的，不如不要。）然後由上家起跳作要。跳的規則有二種：

（1）獨跳 一個人和一個人比賽，照上面的「要」法，互決勝負。

（2）合跳 由若干人分成兩組，合跳決勝負，先選兩個本領相彷彿的做對手，算是「小君」；另一對兩人獨跳，算是「大君」；決賽勝負。勝者任便在每對中揀取一人合做一組，其餘和負者合做一組。第一次決了勝

負，仍舊獨跳（任便那一對，）攔斷後，合跳作「要」（本組所跳，可以合計）仍和獨跳法一樣。

人執跳 兩個人分東西站立，各拿住繩的一端，向左右蕩擲成環，繩要著地，轉時不要過急。跳者看準繩經過頭頂時，即行騰身竄進繩環裏，開始作跳；通常採用車水跳和併脚跳兩種跳法。這種跳法也可以分做幾組比賽：或從繩的甲端作車水跳走到乙端的，叫做「走路」；有的專計算往返次數，有的放錢，或石子幾枚且跳且拾，或由前面竄進，後面竄出；或由後面竄進，前面竄出，作為競賽。