

The cover features several stylized illustrations in red and black ink. In the top left, a man in a red shirt and pants performs a high kick. In the top right, a woman in a black tank top and white skirt strikes a pose. In the bottom left, a woman in a black and white athletic outfit is in a dynamic pose. In the bottom center, a man in a red shirt and pants is shown in a kicking motion. In the bottom right, a man in a white shirt and dark pants is performing a low, sweeping movement. Scattered around these figures are several interlocking circles in red and green, reminiscent of the Olympic rings.

踢毽子

体育锻炼方法丛书

郭七正 编

人民体育出版社

踢毽子

——体育锻炼方法丛书

郭 七 正 编

人民体育出版社

踢毽子

体育锻炼方法丛书

郭七正 编

人民体育出版社出版

展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 $4\frac{20}{32}$ 印张 100千字

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数：1—5,000册

•

统一书号：7015 2374 定价：0.79 元

前 言

踢毽子运动，在我国已有一千多年的历史。它富有我们民族的特色，对身体很有裨益。开展这项运动，不受年龄、性别、人数、场地、季节的限制，所用器材很简单，只要用一个小圆金属钱，一些较柔软的羽毛，即可制成一只美丽的毽子，而踢起来生龙活虎，颇有兴味；参观别人踢毽子也是一种美的享受。因此，踢毽子是一项值得提倡的群众体育活动，特别是对青少年，是一项极好的健身运动。

将踢毽子这项有益的民族文化体育运动加以总结是很有意义的。本书的写作，是在这方面的一个尝试。

书中插图均为于元祖同志绘制；在编写过程中，得到徐人仲同志的教正，在此一并表示衷心的感谢。由于编者水平有限，缺点错误一定不少，恳切希望读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 毽子运动概述	(1)
踢毽子活动的发展.....	(1)
踢毽子是一项有意义的活动.....	(4)
第二章 毽子的踢法	(7)
基本踢法.....	(7)
(一)盘踢.....	(8)
(二)磕踢.....	(9)
(三)拐踢.....	(9)
(四)绷踢.....	(10)
花样踢法.....	(11)
(一)串腕门.....	(12)
1.里接.....	(13)
2.外落.....	(14)
3.里串腕.....	(14)
4.外串腕.....	(16)
5.接腕.....	(17)
6.挂腕.....	(18)
(二)葫芦门.....	(19)
1.里葫芦.....	(19)
2.外葫芦.....	(21)
3.接葫芦.....	(22)
4.挂葫芦.....	(22)
(三)钓鱼门.....	(23)
1.里钓鱼.....	(24)

2. 外钓鱼.....	(24)
(四) 抖子门.....	(25)
1. 里抖子.....	(25)
2. 外抖子.....	(26)
3. 里打外串.....	(27)
4. 外挂里串.....	(27)
(五) 辘辘门.....	(28)
1. 里辘辘.....	(28)
2. 外辘辘.....	(29)
3. 上下踢.....	(30)
4. 燕含珠.....	(31)
(六) 前底门.....	(32)
1. 前底.....	(32)
2. 还龙.....	(32)
3. 戏水.....	(33)
4. 辘辘还龙.....	(34)
5. 爬坡.....	(34)
6. 元宝底.....	(35)
7. 旱地拔葱.....	(36)
(七) 后底门.....	(37)
1. 后底.....	(37)
2. 过山底.....	(38)
3. 瞎摸底.....	(38)
4. 打底.....	(41)
5. 葫芦底.....	(41)
6. 死翻弓.....	(42)
7. 活翻弓.....	(43)

8. 磨印.....	(43)
(八)卧底门.....	(45)
1. 卧底.....	(45)
2. 碰底.....	(46)
3. 抱印.....	(46)
4. 穿洞.....	(47)
(九)别底门.....	(47)
1. 左右打底.....	(48)
2. 小爬坡.....	(48)
3. 抽屜底.....	(50)
4. 螺丝底.....	(51)
5. 八块底.....	(51)
(十)扑扑瞪门.....	(51)
1. 扑扑瞪.....	(52)
2. 切桃过腿.....	(52)
3. 过腿切桃.....	(53)
(十一)别子门.....	(54)
1. 别子.....	(54)
2. 钓鱼别子.....	(55)
3. 串腕别子.....	(56)
4. 葫芦别子.....	(56)
5. 辘辘别子.....	(57)
(十二)撑子门.....	(58)
1. 撑子.....	(58)
2. 葫芦撑子.....	(59)
(十三)片马门.....	(60)
1. 片马.....	(60)

2. 葫芦片马·····	(61)
(十四) 毬股门·····	(62)
1. 毬股·····	(62)
2. 小毬股·····	(63)
(十五) 截子门·····	(64)
1. 串腕截子·····	(64)
2. 金钱眼·····	(64)
(十六) 换节门·····	(65)
1. 跳节·····	(66)
2. 左右挎花篮·····	(66)
(十七) 卧鱼门·····	(67)
1. 里卧鱼·····	(68)
2. 外卧鱼·····	(68)
3. 透腿腕·····	(69)
4. 前后铁门坎·····	(70)
(十八) 拉燕门·····	(71)
拉燕·····	(71)
(十九) 捞月门·····	(72)
1. 小捞月·····	(72)
2. 大捞月·····	(73)
3. 捡毬·····	(74)
4. 空中捞鱼·····	(74)
5. 挂瓶·····	(75)
(二十) 过腿门·····	(76)
1. 透腕过腿·····	(77)
2. 过腿别子·····	(82)
(二十一) 搭腿门·····	(83)

1. 串腕搭腿·····	(83)
2. 盖帽儿·····	(84)
3. 飞葫芦帽儿·····	(84)
(二十二) 滚腿门·····	(85)
1. 里滚腿·····	(85)
2. 外滚腿·····	(86)
3. 画圈·····	(86)
4. 外画圈·····	(87)
(二十三) 飞空门·····	(88)
1. 里跳空·····	(88)
2. 外跳空·····	(89)
(二十四) 马空门·····	(90)
1. 里马空·····	(90)
2. 外马空·····	(91)
3. 外刀空·····	(91)
(二十五) 弹空门·····	(92)
1. 里弹空·····	(92)
2. 外弹空·····	(93)
(二十六) 对手门·····	(94)
1. 拉燕过山底·····	(94)
2. 拉燕前底·····	(94)
3. 对打底·····	(94)
4. 对捞鱼·····	(95)
5. 双续健股·····	(95)
6. 大绷后底·····	(95)
7. 大绷碰底·····	(96)
8. 拉燕打底·····	(96)

9. 对拉燕	(96)
10. 上头	(96)
花样套路	(97)
(一) 普及套路	(97)
(二) 提高套路	(98)
第三章 多人踢法和比赛方法	(99)
毽子的多人踢法	(99)
(一) 四幕	(99)
1. 头幕	(99)
2. 贰幕	(99)
3. 叁幕	(100)
4. 肆幕	(100)
(二) 围裹	(101)
1. 过脖	(101)
2. 转身	(101)
3. 翻身	(101)
4. 背绊	(101)
5. 围裹	(103)
(三) 传递	(104)
1. 传帮	(104)
2. 递底	(104)
3. 双裹	(105)
4. 双传	(105)
(四) 简单的踢毽游戏	(105)
1. 得百分	(105)
2. 踢比踢	(106)
3. 踢数过关	(106)

4. 四踢	(107)
5. 踢数拍人	(107)
6. 十样锦	(108)
7. 接力	(108)
8. 三六九供毽	(108)
毽子的比赛方法	(109)
(一) 比赛的组织工作	(110)
(二) 比赛场地	(110)
(三) 比赛项目	(110)
1. 盘踢耐久赛	(110)
2. 三分钟盘踢赛	(110)
3. 花样耐久赛	(110)
4. 三分钟花样比赛	(111)
5. 全能赛	(111)
6. 自选赛	(111)
7. 团体赛	(111)
(四) 裁判方法	(112)
1. 裁判员	(112)
2. 比赛通则	(112)
3. 裁判方法	(113)
4. 裁判注意事项	(114)
第四章 毽子的制作和其他	(116)
毽子的制作	(116)
(一) 羽毛毽	(116)
1. 雕翎毽	(116)
2. 鸡毛毽	(118)
(二) 其它毽子	(121)

1.代用品毬子	(121)
2.纸毬	(121)
3.小布包	(122)
毬子其它	(122)
(一)基本功的训练	(122)
1.腿功	(122)
(1) 前腿	(122)
(2) 侧腿	(124)
(3) 磨刀	(124)
(4) 提腿	(124)
2.腰功:	(124)
(1) 甩腰	(125)
(2) 涮腰	(125)
(二)毬子花样名称的简化及术语	(126)
1.名称简化	(126)
2.毬子术语	(126)
(三)踢毬子的服装	(127)
1.上衣和下衣	(127)
2.踢毬鞋	(127)
第五章 踢毬子拾遗	(128)
(一)谭俊川	(128)
(二)溥子衡	(128)
(三)林少菴	(129)
(四)钓鱼张	(129)
(五)王寿山	(130)
(六)金幼申	(130)

第一章 毽子运动概述

踢毽子活动的发展

踢毽子，是我国一项流传很广，有着悠久历史的民族体育运动。经常进行这项活动，可以活动筋骨，促进健康。在古都北京，踢毽子还有个富有诗意的名称——翔翎。

踢毽子起源于什么时候？又是何人首创？这早就是我国体育史专家们非常感兴趣的一个问题。有一种传说认为：毽“创自轩辕黄帝”。当时叫“毬”，不叫毽，是练习武士的一种器具。“毬”在中华大字典中解释为“皮毛丸”。显然，“皮毛丸”与毽是两种不同的东西。又一传说认为：“创自岳武穆，用箭之翎，配以金石之质，抛足而戏，以释军闷。”此种传说没有可靠的佐证，而且，“箭”与“毽”又不相同。也是不足为信的。

据历史文献和出土文物证明，踢毽子起源于我国汉代，盛行于六朝。隋、唐，唐《高僧传》二集卷十九《佛陀禅师传》中记载：有一个叫跋陀的人到洛阳去，在路上遇到了十二岁的惠光，在天街井栏上反踢毽子，连续踢了五百次，观众赞叹不已。跋陀是南北朝北魏时（公元467—499年）人，为河南嵩山少林寺的祖师，他非常喜欢惠光，并将他收为弟子，惠光便成了少林寺的小和尚。宋朝高承在《事物记原》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、突肚、佛顶珠等各色。”明、清时期，踢毽子进

一步发展,关于踢毽子的记载也就更多了。明代进士、我国历史上有名的散文家刘侗在《帝京景物略》中写道:“杨柳儿青放空钟,榆柳儿死踢毽子。”踢毽子已成为民谚的内容,而且发展到数人同踢的技巧运动。至清末踢毽子已达到鼎盛时期,参加的人越来越多,不仅用来锻炼身体;作养生之道,而且把踢毽子和书画、下棋、放风筝、养花鸟、唱二黄等并提,一些人以会踢毽子而自荣。因此,踢毽子的活动更加广泛,特别是青少年参加者更为普遍,当时就有这样的童谣:

“一个毽儿,踢两半儿,打花鼓儿,绕花线儿,里踢外拐,八仙过海,九十九,一百。”说明踢毽子已经到了相当普及的程度。民间踢毽爱好者更是用功苦练,以口传身授的方法代代相传。以北京为例,每遇城乡庙会,各路能手,步行相聚,观摩、比赛,培养新手,甚是热闹。

到了本世纪三十年代,涌现出了一批全国闻名的踢毽能手。如北京的谭俊川、金幼申、溥子衡、林少庵,上海的周柱国、陈鸿泰,河北的杨介人,浙江的谢叔安,河南的路锦城等等,数不胜数。踢毽技术在普及的基础上得到了提高,各种踢法丰富多彩,高难翻新的动作层出不穷,不同风格争奇斗胜,使观者眼花缭乱,惊叹不已。我国传统的踢毽运动,日趋完善。

1928年12月,在上海市举办“中华国货展览会”时,举行了我国第一次踢毽子公开比赛,推动了这项民族体育项目的发展。1933年3月26日,在南京市又举行了第一次全国性的踢毽比赛。据当时的报纸报道:“报名参加者颇为踊跃,其中有河北的溥子衡、金幼申(编著者注:溥子衡、金幼申系北京人)、杨介人三人,对于踢毽子极有经验……,能踢之花式均有百余种之多,观者无不赞美。

此外，有著名体育家及踢毽能手参加……，届时定有一番热闹也。”比赛结果：“河北运动员杨介人获普通踢（盘踢）和花样踢的第一名；北京运动员溥子衡、金幼申并列普通踢和花样踢的第二名，三人所踢花样都有百余种之多，第四名踢的花样有三十种，第五名踢的花样有二十种。”在发奖会上，杨介人、金幼申、溥子衡三人再次进行了表演，还拍了电影纪录片。

同年10月举行的全国体育运动会上，踢毽子同拳术、摔跤、弹弓、剑术等民间体育运动项目一起，又进行了比赛。上海运动员周柱国、北京运动员溥子衡和金幼申分别获普通踢的前三名，浙江运动员谢叔安获第四名。上海运动员陈鸿泰获特别踢（交踢，北京叫小毽股）第一名，上海运动员周柱国和北京运动员金幼申分别获特别踢的第二、三名，第四名为河南运动员路锦城获得。比赛后，北京运动员金幼申、溥子衡二人，还在南京、上海等地的一些大学、中学等单位进行了多场表演，得到了各界人士的好评。

但是，此后踢毽子运动衰落了，直到新中国成立后，这项民族体育运动才逐渐得到了恢复和发展。1950年，北京市吸收了街头靠踢毽子糊口的艺人参加了杂技团，专设了踢毽子节目，并出国进行表演，受到了国外观众的热烈欢迎。

1963年，踢毽子同跳绳等，被列入国家提倡开展的体育活动，踢毽子运动还被编入了小学体育教材。

1961年6月，中央新闻电影制片厂拍摄了“飞毽”的电影，介绍了踢毽运动的历史和踢法，推动了这一运动的发展。天津、上海、保定、哈尔滨等地参加踢毽子的人越来越多。上海电视台也形象地向广大观众推荐踢毽运动，上海《青年报》还组织了全市中学生“红花杯”踢毽比赛，历时

两个多月。北方冰城哈尔滨市，参加踢毽子的活动人数逐年增加，全市半数以上的中小学的大约三十五万余名中、小学生参加了比赛。1982年，哈市一三六中学初中三年级女生王丽萍，用1小时28分多钟，以5684个的优异成绩获得全市中、小学生踢毽子比赛的双脚踢（盘踢）的第一名。这个成绩，远远超过了1933年10月，全国性体育运动会踢毽第一名4986个的成绩。

在我国著名的“毽乡”之一河北承德，也出现了新气象。家家有毽，人人善踢，逢年过节，更是热闹，街头巷尾，到处可以看到踢毽的活动，为节日增添了特有的喜庆气氛。

踢毽子是一项有意义的活动

踢毽子对身心健康极为有益。踢毽子，主要是用下肢做接、落、跳、绕、踢等动作来完成的，使下肢的关节、肌肉、韧带都得到很大锻炼，同时也使腰部得到锻炼。而跳踢时，则不但要跳，腰部动作也很重要，上肢随同摆动，有时颈部也要运动。连续跳踢数十次，心跳每分钟增加到一百五六十次。由此可见，踢毽子是一项全身运动，有时还很激烈。经常参加这项运动，不仅可使下肢肌肉、韧带富有弹性，关节灵活，而且可使心、肺系统得到全面锻炼，起到增进身体健康的良好作用。

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、协调。因此，踢毽子有利于提高人们反应、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。

踢毽子对男女老少都相宜，点滴时间也可以利用。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慢性病，踢毽子基本在于腰腿，如经常适度踢毽，对舒筋活血，益寿保健，有一定效益。《体育报》曾多次报道过，由于坚持踢毽子，恢复了健康和延缓衰老的实例。

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。

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，特别是城市中小学，除体育场训练外，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。

踢毽子时应注意的几个问题

第一，踢毽子时不要穿皮鞋、凉鞋，要穿软底鞋，最好是