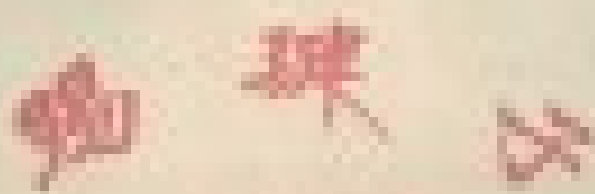


心 碑 唱

鮑叔良 著

人民体育出版社



• • • •

人民邮电出版社

內 容 提 要

这本书的主要内容是介绍各种毽子的制法、踢毽子的各种方法和游戏等。这些踢法都是按照它运动量的大、小及动作难易程度来顺序编排的，同时每种踢法都有简要的动作要领及清晰的插图。是体育教师及踢毽子爱好者的一本参考书籍。

踢 毽 子

鮑 叔 良 著

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版
北 京 崇 文 門 外 太 陽 宮

(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九號)

北 京 五 十 年 代 印 刷 厂 印 刷
新 華 書 店 發 行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 字數31,000 印張1 $\frac{1}{2}$

1955年10月第1版

1956年9月第3次印刷

印數10,001—16,000

統一書號：7015·173

定 价 (7)0.15元

8946
2723

126289



前言

踢毽子這項活動在我國流傳已久，它是我國廣大人民最喜愛的一種體育活動。經常進行這項活動，可以促進身體健康，增強內臟器官的機能，並培養靈敏等品質。這項活動的用具很簡便，只需要一個毽子，不需要任何場地設備。其運動量可根據練習者年齡、體力的不同而適當地增減。目前這種活動仍然流行很廣，但各地區的踢法和名稱都不同，尚缺乏系統的材料。因之著者寫出這本書，以供廣大愛好者及體育工作者參考，但因限於水平，如有不妥之處，望讀者提出意見。

1	32... 兩腿交叉內側踢	國間內側	8
1	33... 兩腿交叉外側踢	國尖側	4
33	兩腿交叉踢	國側	2
24	兩腿交叉踢	國側	2
8	34... 兩腿交叉踢	國間內側空	8
8	35... 兩腿交叉踢	國間外側空	1
8	36... 兩腿交叉踢	國尖側空	8
8	37... 兩腿交叉踢	國側空	9
8	38... 兩腿交叉踢	國側空	9
8	39... 兩腿交叉踢	國側空	9
9	40... 兩腿交叉踢	國側空	9
01	41... 兩腿交叉踢	國側空	9
01	42... 兩腿交叉踢	國側空	9
11	43... 兩腿交叉踢	國側空	9

目 錄

第一章 各種毬子的做法

一 紙毬子	1
二 毛皮毬子	2
三 絨線毬子	2
四 鷄毛毬子	3

第二章 毬子的踢法

一 各種基本的踢法	
1 用繩繫住毬子的踢法	4
2 腳內側踢	5
3 腳外側踢	6
4 腳尖踢	7
5 膝 踢	7
二 運動量較小的踢法	
6 空腳內側踢	8
7 空腳外側踢	8
8 空腳尖踢	8
9 空 膝 踢	8
10 腳尖停毬	8
11 腳內側停毬	9
12 腳外側停毬	10
13 繞毬腳尖停毬	10
14 繞毬腳尖踢毬	11

15	脚內側停毬繞腿送接	11
16	膝踢毬脚尖停毬	12
17	脚尖停毬再膝蓋停毬	13
18	兩腿交叉踢接	13
19	背後拋毬脚內側踢	14
20	脚內側踢毬毬穿圓環	15
21	脚內側踢毬手掌拍毬	16
22	脚內側踢兩手在大腿下擊掌	16
23	脚內側踢手在大腿下拍毬	17
24	脚內側踢兩臂上舉手掌停毬	18
25	脚內側踢肘部停毬	18
26	脚內側踢肩部停毬	19
27	脚內側踢胸部停毬	19
28	脚內側踢背部停毬	20
29	脚外側停毬再用脚底停毬	21
30	脚外側踢脚底停毬	21
31	脚底踢毬	22
三	運動量較大的踢法	
32	兩腿交叉內側踢	23
33	兩腿交叉跳踢	24
34	舉腿兩脚交叉跳踢	24
35	兩腿交叉懸空脚尖踢	25
36	跨毬兩腿交叉跳踢	26
37	跨毬懸空兩腿交叉踢	26
38	繞毬兩腿交叉脚尖踢	27
39	繞毬懸空脚內側踢	28
40	繞毬懸空脚尖踢	29
41	屈膝內側舉懸空內側踢	29
42	屈膝內側舉懸空脚尖踢	30
43	單脚跳起內側踢	31

11 44	單腳跳起外側踢	31
11 45	單腳跳起脚尖踢	32
11 46	單腳跳起膝踢	32
11 47	雙腳跳起脚尖踢	33
11 48	雙腳跳起外側踢	34
11 49	雙腳跳起膝踢	34
11 50	雙腳跳起脚底踢	34
11 51	旋轉踢	35
11 52	單腿後舉上體前屈背部停毬	36
11 53	單腿上舉脚底停毬	37

第三章 踢毬子遊戲

1	看誰先踢滿一百	38
2	上樓梯	38
3	連環跳	39
4	踢毬接力	40
5	踢停接力	40
6	踢毬接力競走	41
7	踢毬迎面接力	42
8	超額完成任務	43

L附 1 幾點說明

1	毬子	43
2	毬子	43
3	毬子	43
4	毬子	43
5	毬子	43
6	毬子	43
7	毬子	43
8	毬子	43
9	毬子	43
10	毬子	43
11	毬子	43
12	毬子	43
13	毬子	43
14	毬子	43
15	毬子	43

第一章 各種毽子的做法

毽子的種類很多，通常採用的有鷄毛毽子、紙毽子、毛皮毽子和絨線毽子等。一般人多喜歡用鷄毛毽子，因為鷄毛毽子比較好看也好踢，不論運動量的大、小都很適用。紙毽子、毛皮毽子和絨線毽子只適用於運動量較小的動作。現將各種毽子的做法介紹如下：

一 紙 毽 子

材 料：長約六寸，闊五寸的廢紙兩三張，銅錢一枚（如果沒有銅錢，可以用圓形鐵片、銅片或磨成圓形的碎碗片來代替），長一尺左右的線一根。

用 具：剪刀一把。

做 法：先把廢紙疊齊，再縱長對摺，按圖 1 的虛線

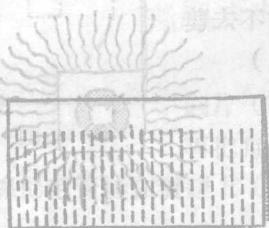


圖 1

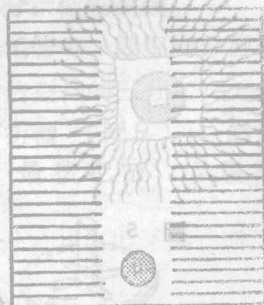


圖 2

用剪刀剪開，再將紙打開放平，將銅錢放在紙一端的中央（圖2），用紙把銅錢捲起（圖3），在虛線處照箭頭所示向上折起，用線在鍵錘上緊緊地縛牢（圖4）即成。

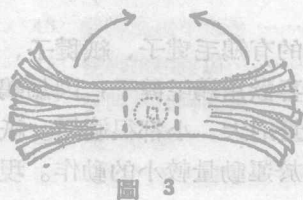


圖 3



圖 4

二 毛皮鍵子

材 料：約一寸見方的羊毛皮一塊，銅錢一枚（或圓形的銅片、鐵片均可，但中間必須有孔），線一根。

用 具：剪刀一把，針一根。

做 法：把銅錢放在羊毛皮背面中央（圖5），然後用針線把銅錢縫在毛皮上即成（圖6）。

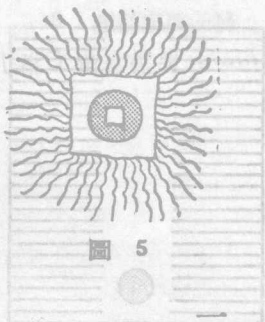


圖 5

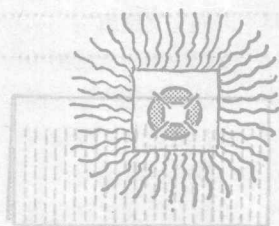


圖 6

三 絨線鍵子

材 料：絨線五、六尺，銅錢一枚（也可用小銅環或鐵

圈代替)。

用 具：剪刀一把。

做 法：先將絨線均剪成約三寸長，
每段絨線對折後，一根根地拴在銅錢上
(圖7)，直到四週拴滿即成。



圖 7

四 鷄 毛 毽 子

材 料：鷄毛五、六根，長約七、八分的鵝毛管或鴨毛
管一根，銅錢一枚(圓形銅片或鐵片均可)，布兩小塊，線
一、二尺。

用 具：剪刀一把，針一根。

做 法：(1) 先將銅錢夾在兩塊
布的中間(布須較銅錢略大)，用針線
沿銅錢邊緣縫牢(圖8)，然後用剪刀
剪去不需要的部分，做成毽錘。

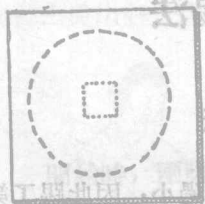


圖 8

(2) 將鵝毛管的一端平均分剪為
四片(剪開處約佔全長的三分之一)，
再把每片向四面折轉(圖9)，然後

用針線把毛管縫在毽錘上(圖10)，最後把五、六根鷄
毛均勻地插入鵝毛管中(圖11)即成。如做成的毽子在踢時



圖 9



圖 10

一節鷄毛手圖 9 雞毛手圖 10 雞毛手圖

毛均勻地插入鵝毛管中(圖11)即成。如做成的毽子在踢時

覺得過重，可以添插幾根雞毛；如過輕，則可將每根雞毛上端的毛用手撕去一些（圖12）。



圖 11



圖 12

第二章 毽子的踢法

一 各種基本踢法

初學踢毽子的人用力不是過大，就是過小，因此踢了第一下，第二下就踢不着了。爲了練習方便起見，最好先用一根線繫住毽子來踢，然後再去掉繩子練習腳內側踢、外側踢、脚尖踢和膝踢，待初步掌握這些基本技術以後，再練習其他各種踢法，就比較容易了。

1 用繩繫住毽子的踢法

開始時，兩腳自然開立，左手自然下垂，右手握線的一端置於身前，使毽子懸於兩腳中間前方，然後用右腳的內側

把毽子輕輕踢起。等毽子落下來時，再繼續踢（圖13）。

用右腳踢時，左腳支持身體，右膝關節微屈，同時上體微向前傾，兩眼注視毽子的擺動。右腳每踢一次後，應立即着地，以維持身體平衡。



圖 13

2 腳內側踢

開始時，兩腳自然開立，左手自然下垂，右手持毽置於胸前，掌心向上（持毽方法一般分兩種，如圖14），把毽子



圖 14



圖 15

輕輕拋起，等毽子落到適當高度時，右腿屈膝，用腳內側將毽子踢起。等毽子再由空中下落到適當高度時，再繼續踢（圖15）。

踢時，上體略向前傾，左膝微屈，兩眼注視毽子起落。左脚每踢一次，須立即着地，以維持身體平衡。

每次踢起毽子的高度，約與胸部齊高最為合適。同時左手可前後自然擺動，右手自然下垂。

3 腳外側踢

開始時，兩腳自然開立，左手自然下垂，上體略向右轉，右手持毽，上臂緊貼身體，小臂向右前方伸出與上臂成直角，掌心向上，把毽子輕輕拋起，等毽子落到適當高度時，隨即右腿屈膝，小腿向外側舉，用腳外側將毽子踢起。等毽子再由空中下落到適當高度時，再繼續踢（圖16）。

踢時，上體略向右屈，右臂向側後方擺動，兩眼注視毽子起落，用左腿支持身體重心。右脚每踢完一次，應立即着地（腳尖輕輕觸地即可），以維持身體平衡。



圖 16

長容不減限香，高酸4不脚尖踢。圖平豎良持舞以

開始時，右脚前出半步，左膝微屈，重心放在左脚上，左手自然下垂，右手持毬，右肘彎屈，小臂前平舉，掌心向上，把毬輕輕拋起。等毬子落到適當高度時，隨即右脚前舉，用脚尖將毬踢起。等毬子下落到適當高度時，再繼續踢（圖17）。



圖 17

踢時，兩眼注視毬子起落，上體微向前傾，右膝微屈，脚尖應和地面平行。右脚每踢完一次，脚尖隨即輕輕着地，以維持身體平衡。左膝應隨右脚的踢毬動作自然伸、屈。

5 膝 踢



開始時，兩脚自然開立，左手自然下垂，右手持毬置於胸前，把毬輕輕拋起。等毬子落到適當高度時，右腿隨即屈膝舉起，用膝蓋將毬踢起。等毬子下落到適當高度時，再繼續踢（圖18）。

踢時，兩眼注視毬子起落，上體略向前傾，右腿舉平，膝關節放鬆，使小腿自然下垂，身體重心放在左腿上，左膝隨右腿的踢毬動作自然伸、屈。右膝踢毬後，右脚應立即着地。

圖 18

以維持身體平衡。踢起的毽子，不要過高，否則就不容易踢穩。

二 運動量較小的踢法

6 空腳內側踢

這種踢法的一切動作與「腳內側踢」同，只是在踢時右腳始終不得着地。由於右腳始終懸空，所以身體重心應完全放在左腳上。兩臂應向兩側斜下舉與身體約成三十五度角，以維持身體平衡。必要時左腳可跳起移動位置，以便繼續踢毽。

7 空腳外側踢

這種踢法的一切動作與「腳外側踢」同，只是在踢時右腳始終不得着地。踢時，維持身體平衡的方法與「空腳內側踢」同。

8 空腳尖踢

一切動作同「腳尖踢」，只是在踢時，右腳始終不得着地。維持身體平衡的方法與「空腳內側踢」同。

9 空膝踢

一切動作同「膝踢」，只是在踢時，右腳始終不得着地。維持身體平衡的方法與「空腳內側踢」同。

10 腳尖停毽

開始時，右腳前出一步，左手自然下垂，上體略向前傾，右手持毽，右肘彎屈，小臂前平舉，把毽子輕輕拋起。

等毽子下落到適當高度時，立即舉起右腿用腳尖將毽子接住，右腳隨即着地。然後用腳尖把毽子輕輕挑起，等毽子下落到適當高度時，再用腳尖接住（圖19）。這樣連續做。

挑、接毽子時，左臂向後自然斜舉，身體重心放在左腳上。右腿舉起腳尖伸直，在毽子觸腳時，右腳即隨毽子的下落緩緩下降着地，使毽子穩穩地停在腳尖上。挑起的毽子不要太高，否則不易接穩。



圖 19

11 腳內側停毽

開始時，兩腳自然開立，左手自然下垂，右手持毽置於胸前，掌心向上，把毽子輕輕拋起。等毽子下落到適當高度

時，右腿即屈膝舉起，小腿舉向內側，用腳內側將毽子接住後，右腳隨即慢慢着地。然後，再把毽子輕輕挑起，毽子又由空中向下降到適當高度時，再同樣將毽子接住（圖20）。這樣連續做。



圖 20

挑、接毽子時，上體應前傾，體重放在左腳上。左膝應配合右腳挑、接動作自然伸、屈。右腿舉起接住毽子後，應隨即慢慢下降，用腳外側輕輕着地，以維持身體平衡。

12 脚外側停毬

開始時，兩脚自然開立，上體略向右轉，頭向右下俯，左手自然下垂，右手持毬，右肘彎屈，小臂右前舉，把毬輕輕拋起。等毬子下落到適當高度時，即用右脚外側將毬子接住後，隨即慢慢落地。然後再把毬子輕輕挑起。等毬子又下落到適當高度時，再將毬子接住（圖21）。這樣連續做。



圖 21

挑、接毬子時，身體重心放在左脚上，左膝應配合挑、接的動作自然伸，屈。接毬子時，右腿屈膝舉起，小腿舉向外側，使脚外側向上。接住毬子後，右脚應隨着毬子的下落使脚內側輕輕觸地，以維持身體平衡。

13 繞毬脚尖停毬

開始時，左脚前出一步，左手自然下垂，上體前傾，右手持毬，右肘彎屈，小臂前平舉，把毬輕輕拋起。等毬子落到適當高度時，隨即舉起右腿，由外向內繞過毬子，並繞到毬子的下面，再用脚尖將毬子接住，隨即落地。然後再用脚尖把毬子輕輕挑起，等毬子由空中下落到適當高度時，再將毬子接住（圖22）。這樣反覆進行。

在小腿繞過毬子時，身體重心要放在左脚上，左手自然向斜後舉起，左膝微屈。挑起的毬子與腰齊高最為合適。接住毬子後，右脚應隨即着地，以維持身體平衡。