

空竹

玩法

3

空竹套路

所谓空竹套路，就是平盘丝或立盘丝

多个单体花样动作经组合而进行连续表演

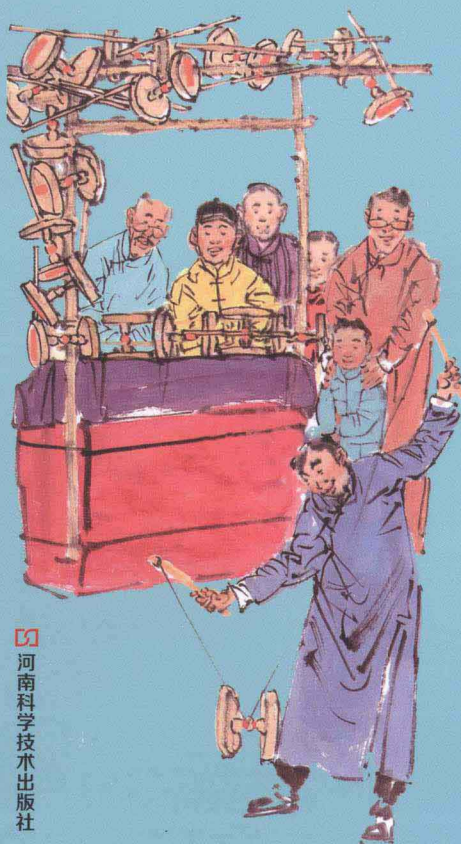
的艺术典范。她那千姿百态的造型引入入

胜、变幻莫测的招式扣人心弦，独具匠心

的编排出神入化，川流不息的演技震撼人

心，构成了一幅多元文化、多种文明和谐

共融的美好画卷。



龙腾
编著

国内高手倾情示范

赠送高清 DVD 光盘

DVD

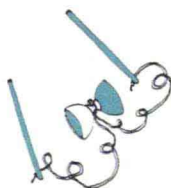
河南科学技术出版社

空竹
玩法
3

空竹套路

龙腾 编著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



图书在版编目(CIP)数据

空竹玩法 .3, 空竹套路 / 龙腾编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5349-5124-4

I. ①空… II. ①龙… III. ①抖空竹—基本知识 IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261668 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 樊 珊

责任校对: 马晓灿

封面设计: 李 冉

版式设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南欣达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 2.25 字数: 52 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元 (赠 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



随着我国经济的发展和人民生活水平的提高，各种群众性的文娱活动日益丰富多彩，而抖空竹便是这文娱活动百花园中的一朵奇葩。

近年来，空竹活动生机盎然，空竹技巧不胜枚举，空竹新秀层出不穷，空竹事业如红日初升，光芒四射。在此形势下，为了推动空竹文化的传播与发展，在社会各界空竹朋友的关心和支持下，笔者编著了这套《空竹玩法》丛书，旨在为保护和發展抖空竹这一非物质文化遗产，为传承空竹技艺略尽心力。

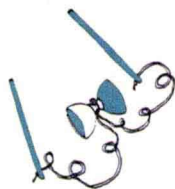
本丛书共分四册。第一册是《新手上路》，以通俗易懂的讲述方式，为空竹爱好者介绍初学的抖练方法及简单花样，使他们一触不舍，一学即会，很快把空竹抖起来。

第二册是《空竹花样技巧》，广集全国各地空竹玩法之精华，种类繁多，异彩纷呈。它为空竹技法锦上添花，让初学者眼界大开，跃跃欲试。

第三册是《空竹套路》，它是在前两册基础上的整合提高。这些套路中，既有南国纤巧玲珑的身法，又有北国豪迈矫健的英姿，令你看后爱不释手，不由自主地便想去模仿苦练。

第四册是《空竹线球的接与抛》，介绍了空竹线球的起源与发展，并对线球现有的发球、接球、击球等技术手法进行了详尽的介绍和描述，可为线球的推广起到促进作用。

但是，由于对空竹技艺的了解和研究还很不够，对全国各地精湛项目的调查还很不全面，笔者创编中可能存在诸多问题和缺陷，敬请广大空竹老师及各位朋友批评指正。





滔滔黄河，九曲十八弯，一到河南，犹如脱缰的野马，纵横驰骋在广袤的中原大地；洛水汤汤，奔腾浩荡，一泻千里。在邙山脚下，雄浑的黄河和秀丽的洛水相汇交融，雄浑壮阔，回旋激荡，涛声远闻。就是在这清水浊流中，河图洛书应运而生，成为我国文化发展的奠基石。

知来龙去脉，求本清源方能继承发展；梳理精墨，琢玉成器，空竹方可光彩万世。

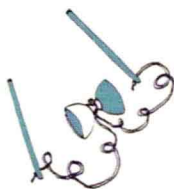
抖空竹是中华民族的优秀文化遗产，是最古老的一种民俗活动形式，具有同河图洛书一样的神秘色彩。自空竹问世以来，抖空竹技艺不断地创新和发展，成为我国历史文化遗家族中重要的一员。特别是当前的空竹套路，以轻灵自然、松圆雄浑、端严沉着、缜密缠绵、精神含蓄、雍容隽永、连绵起伏的运动形式和具有健身的功能而受人青睐。在推动空竹由单一动作而成为连贯套路的过程中，洛阳的李浩信大师功不可没。

抖空竹虽然历史悠久，但是由于20世纪60年代的“文化大革命”，抖空竹这一民俗活动遭遇了灭顶之灾。改革开放后，抖空竹活动重见光明。但是那时还是同以前一样，只是一个动

作一个动作去做，既没有连贯性，也没有欣赏性，更谈不上艺术性。在此情况下，李浩信大师根据多年的执教实践，于2001年10月编辑出版了《妙趣横生抖空竹》的教学光盘。该光盘第一次把动作组合提到了新的高度，开创了空竹套路表演的先河。由此，洛阳三杰以娴熟的技艺、流畅的

作 者

2011年6月





第一章 空竹套路概要

第一节	空竹套路的编排	2
第二节	空竹套路的身法	6
第三节	空竹套路的形神兼备	11
第四节	套路步法与手法的运用	16
第五节	练就空竹高手	20

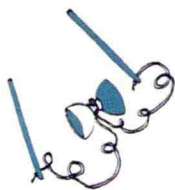
第二章 空竹套路的起始、收势及组合元素

第一节	起始动作	23
第二节	收势动作	29
第三节	空竹套路中的组合元素	33
第四节	组合元素揭秘	37

第三章 空竹套路的表演风格

第一节	技术专业型	42
第二节	张扬奔放型	45

第三节	不拘一格型	48
第四节	立盘舞步型	50
第五节	柔媚精湛型	52
第六节	潇洒极致型	55
第七节	刚柔相济型	57
第八节	技术全面型	59



第一章



空竹
套路概要

俗语说：“单丝不成线，独木不成林。”蚕茧再多，不抽丝织不成绸缎之绚丽；水滴再多，不汇聚形不成江河之波澜。抖空竹也一样，单个动作再多，不组合显不出动作之精彩。所以，空竹套路自起势开始直至收势，如同江河之水，滔滔不绝，又如同行云飘逸而连绵不断。她那迎风接步、辗转连环、高擎低就、圆转如神，或顺或逆，无不体现空竹套路的神奇魅力。

第一节 空竹套路的编排

生活就是艺术，艺术就是生活的延伸。抖空竹这个民间艺术，在众多民间艺人的创作中不断地开拓和创新，使抖空竹已由过去的单一手法变成了多姿多彩、变化无穷的多样手法。空竹花样技巧，也在手法不断更新的发展过程中更加异彩纷呈。在抖空竹手法和花样创新过程中，空竹套路也就应运而生。

所谓空竹套路，就是平盘丝或立盘丝多个单体花样动作经组合而进行连续表演的艺术典范。她那千姿百态的造型引人入胜、变幻莫测的招式扣人心弦、独具匠心的编排出神入化、川流不息的演技震撼人心，构成了一幅多元文化、多种文明和谐共融的美好画卷。因此可以说，空竹套路是中华民间文化的优秀代表和缩影，是中华优秀传统文化艺术的奇葩，具有修身养性、满足于精神需求及竞技之功能。

空竹套路的产生，不但对抖空竹的形式从根本上进行了改变，而且也极大地提高了抖空竹文化的内涵。那么如何来编排空竹套路呢？



一、结合所学

空竹套路的编排，具有相当的灵活性和自由性。而每个人所学的单项动作也不尽相同，所以在编排空竹套路时要结合自己所学单项动作的类别、数量等因素。

如你学会了左右骗马、裆骗马后，就可以把这些骗马招式串成一个骗马组合，在练习时，就全部兼顾了。当你学会了骗马、捞月、背翻、拉月等组合后，你可把这些组合编排成套路。当你又学会了其他新招时，再把这个新招插进套路中，这样空竹套路就形成了。

二、衔接贯通

空竹套路中的每个单项动作，在组合时一定要保证上下两个单项动作的顺利衔接，不得产生停顿现象，这样才能在表演时达到连贯流畅之效果。

如做风摆荷叶后，由于空竹是在抖竿的上部运行，所以就要用平盘丝动作进行过渡连接，然后可接肘流星或寇準背靴等。

如要使平盘丝动作与立盘丝动作进行连接，由于空竹轴向有着180度的改变，所以这时就要把平盘丝的最后一个动作定为左手抖绳，能与空竹发音轮进行摩擦，或用向右转体拉动空竹的动作使空竹轴向由平轴变为立轴，形成一个平稳过渡。一般情况下，平盘丝最后一个动作可定为正拉后跳绳，然后再迅速向右转体，空竹轴就会由平变立。



三、层次分明

编排空竹套路，最为忌讳的是没有层次感。所以对于空竹套路来说，层次一定要突出，才有活力，才有观赏性，才能给人一种柳暗花明又一村的感觉。

1. 刚柔相济

在抖空竹中，气有强弱，势分刚柔。气强者取势之刚，气弱者取势之柔；刚者以千钧之力而扼百钧，柔者以百钧之力而破千钧。

抖空竹的形式有平盘丝和立盘丝之分。平盘丝动作比较柔顺温和，立盘丝招式则刚健雄厚。所以在编排套路时，一定要把平盘丝和立盘丝动作进行优化组合，实现两者兼顾，刚柔相济，这样才能达到高潮。

2. 脱沿有序

脱沿有序，就是指空竹的脱绳与沿绳。在脱绳动作中有间接脱绳和直接脱绳之分，间接脱绳主要是动作重复连贯；直接脱绳则气势热烈，铿锵有力，但失误概率大。沿绳动作与脱绳相比，动作柔和流畅，难度系数低。所以为了增加套路的观赏性，则应科学地选择脱绳与沿绳动作，使其在套路中有序排列。纵观各空竹套路，沿绳动作十有其六，脱绳动作占十分之四。

3. 快慢相间

一个空竹套路，一般只有三分钟的时间，组合动作在十五个左右。在这种情况下，不要一味地快，也不要单纯地慢，要做到该快则快，需慢则慢，快中有慢，慢中有快。快时让观众目瞪口呆、心花怒



放，慢时让观众目不转睛、心悦诚服，达到高潮迭起，节奏感强之效果。

4. 高低兼容

高低，是指空竹在人体的高低部位。人体分三盘：上盘为脖之上，中盘指胸和腹，下盘为腿与脚。在编排空竹套路时，则应充分考虑上、中、下三个盘层的动作结合。如做下盘动作时，可选择天鹅跳绳、蜻蜓点水之类的招式花样；中盘动作时可选择玉带缠腰、柳毅传书等；上盘动作可选择上摇铃、大鹏展翅等。

平盘丝动作可覆盖上、中、下三盘，立盘丝动作以中盘较多，所以应结合各类型的特点进行选用。

另外，在编排套路时一定要注意如下事项：

一是花样不要重复过多，如选择哪吒蹬轮、肘上生花、玉带缠身等花样时，一般最多做三个，否则淡而无味，让人心烦。

二是加速过门不要过于明显。有的人在做空竹套路时，总是做完一个动作加一次速，这样就不叫空竹套路，只能称做是连体动作。所以，在编排套路时，一定要把加速考虑到动作之中，形成加速而不见的效果。

由此可见，在编排套路时要精细不要复杂，要层次不要单一，要艺术不要生硬。



第二节 空竹套路的身法

空竹套路是一门学问，它不仅仅是身体的简单运动，更重要的是内在的精神陶冶。在这个运动过程中它对身法的要求极严、极细、极微、极妙，无一不符合人体学的科学要求和规范。它的外形功底姿势符合力学科学原理，它的内涵机制处处渗透着人体机能的运动规律。

俗话说“低头哈腰学艺不高”就是这个道理。开始学习抖空竹必须像学书法写楷书一样，要一笔一画、横平竖直、有棱有角，势势规规矩矩。手脚要依附身体，勿自伸缩，力求守住身法，在身法正确的前提下练习，切不可潦草从事。因此，可以这样说，空竹套路表演主要就是身法的应用。

一、提顶正首

论身法，得从“头”说起。常言说“人无头不走”，形容头是起带头作用的。抖空竹时，必须首先保持自己的头部端正。这是因为人的中枢神经位于大脑。所谓“以心行气，以气运身”就是身体的一切行动，都是由神经中枢带动的，都是通过大脑来指挥的，所以头顶就像是个定盘星，抖空竹时身形步法无论怎样变化，定盘星不能丢。顶一丢，身体就会失去平衡。

所谓提顶，就是让中气上冲百会穴。中气是一股正气，抖空竹



者要经意念将其轻轻地向上提起，正气便自然地运行到头顶之上。如果中气不向上提，正气即塌，四肢软瘫，无精打采，手脚不合，头尾异处，重心不稳，心眼不上，气血沉滞，少气无力，动作呆板死直。但是，又不能将全身正气向上提得太过，这样就会脖子发硬、腿下生虚、身体摇晃，大有头重脚轻之感，抖动时扭转不灵活，十分呆笨。

二、松肩坠肘

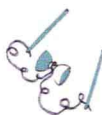
肩为上肢的根节，即从肱骨头一直到肩胛骨。松肩的作用和目的是为了把全身的力量传到手上去。如不能松肩，肩关节是僵滞的，手上再使一点力，那么你的手臂就会有发飘的感觉。把肩关节一松，手上的气血马上就会过去。在抖空竹时也不可紧肩，肩若一紧，手就凉，阻滞了气血向末梢的传导，气血达不到末梢，抖动时就有少气无力之感。

如何松肩，主要是进行练习。松肩的方法很简单，开始练习时，将肱骨头往里向肩胛骨靠拢一下，然后向外拉开。肩松气到肘，肘沉气到手，抖起空竹就会精神十足，所做动作流畅自如，刚柔相济。

坠肘又称为沉肘。坠肘与松肩有着密切的连带关系。因为肘为上肢的中节，手为梢节，在松完肩后，要使全身劲力到达手上去，必须通过中节才能到达梢节，这样中节必须松沉，肘沉则气到手。肩松了、肘沉了，这时手上才有得气感，内劲也就油然而生。

三、收腹塌腰

收腹塌腰是虚领顶劲得以实现的条件之一。收腹就是要求抖空竹



者二目平视，将胸脯向内微微收合，有内含之感，但不可用力，并切忌胸部外挺，这样会引起气拥胸表，从而使自己身体偏于上重下轻，脚腿十分容易上浮，致使抖者身体失稳。

收腹之时必须塌腰，但不可弓腰。抖空竹的最大特点就是转腰，由腰的运动带动四肢的运动。塌腰是将脊椎骨向上轻提，背部内拔收起，使经脉舒展，气血畅通，由丹田而起，一气贯通。

四、松腰养气

腰即身体的胯上肋下部分，是人体运动最为重要的部分之一，它是管四肢的总机关。肾脏位于腰左右两侧，这两个肾脏能够沿着顺时针或逆时针方向进行升降旋转运动，它的升降旋转运动则是由左右两个鼻孔分工呼吸来推动的。抖空竹在发劲时，往往是提一个肾，降一个肾，或向左转或向右转，效果是相同的。抖空竹时，动作是否协调，则全在“调息”，就是通过两个鼻孔一吸一呼来完成。

空竹套路的最大特点就是转腰，不论是抖、拉、盘等动作，腰的活动一直不停，而腰又是气力之源，腰紧则束气，腰松则养气。腰间自然放松，可使刚中之气圆转变化，虚灵自如，上可冲百会、劳宫之穴，下可通涌泉之穴，手随神往，足从手运，圆转如神，心劲一发，全身经络、筋脉、骨节上随，并可使自己两足有力，稳固下盘，真正达到手舞足蹈，神出鬼没，左旋右转，发挥自如，这就是松腰养气之妙法。

松腰的方法，就是收肚脐。肚脐往里一收，腰部肌肉马上就松开了，腰肌松开了，腰就灵活了。

