

空竹

玩法

2

龙腾
编著

空竹花样技巧

空竹花样，是抖空竹的精髓，有着『形

态万千、异彩纷呈、多姿多彩、风格独特』

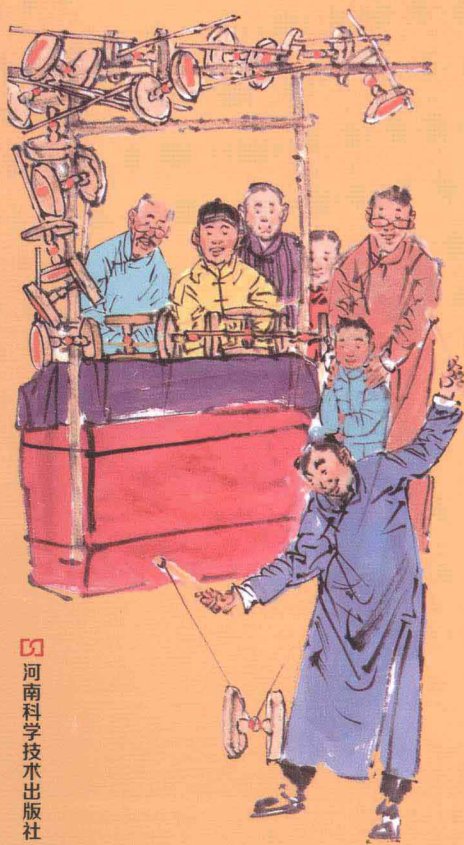
的特点。空竹『呼啦圈』抖起时如嫦娥舒袖、

似飞燕起舞，悠然自得，潇洒飘逸。更有

群蝶争艳、叠罗汉、盘钩技法等花样，均

是以四肢、躯体的姿态与神韵为语言，体

现了中国人对生命、对运动的感悟与阐释。



河南科学技术出版社

国内高手倾情示范

赠送高清 DVD 光盘

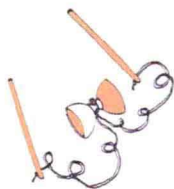
DVD

空竹
玩法
2

空竹花样技巧

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. 2, 空竹花样技巧 / 龙腾编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5349-5126-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251008 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 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 樊晓辉

责任校对: 崔春娟

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: 2.75 字数: 55 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，旨在为保护和发展抖空竹这一非物质文化遗产，为传承空竹技艺略尽心力。

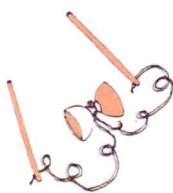
本丛书共分四册。第一册是《新手上路》，以通俗易懂的讲述方式，为空竹爱好者介绍初学的抖练方法及简单花样，使他们一触不舍，一学即会，很快把空竹抖起来。

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，由于我们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，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。





近年来，全国各地的空竹组织和空竹爱好者在传承中求特色，在创新中促发展，将空竹文化的传承和积累相结合，使抖空竹在技术上有所创新，在花样上有所发展。

抖空竹不但增强了人民的体质，愉悦了人们的身心，而且繁荣了文化市场。保护好、利用好、发展好抖空竹非物质文化遗产，对实现全民健身计划纲要制定的目标——增强人民体质具有重要意义。

全书共分两章，对空竹花样的基本类型和当下流行的平盘丝、立盘丝花样类型进行了较为详尽的描述，内容新颖、层次分明、图文并茂、简明易懂，具有较强的可读性、实用性、操作性。

本书的主要特点有如下三个：

1. 突出一个“广”字。所谓“广”，一是参加这次示范的人员来源广。参加示范的人员分别来自北京、天津、上海、河北、江苏、湖北、陕西、河南等地，具有相当的广泛性和代表性。二是所收集的内容广。从本书内容可以看出，所收集的各种空竹技法，基本覆盖了当前适用于初学者的所有形式。三是

适用面广。本书不但适用于初学者，也可作空竹培训教材。

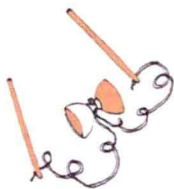
2.体现一个“新”字。“新”是本书的一个特点。一是本书在编排时，改变了过去的编排模式，而以分类编排为原则，只要学会一个基本动作，其他动作则应变自如，方便了读者学习和运用。二是所采用的动作新，大部分动作是新发明、新创造的，让人读后有耳目一新的感觉。

3.落实一个“精”字。如果“广”字是骨，“新”字为肉的话，“精”字则是魂。一是在书的结构上追求精益求精，采用了文字、图片、视频三相结合的方法，使读者一看即明，一学就会。二是在视频中，采录了各个示范人员的动作精华，有着很强的观赏性、技巧性。

但是，我国幅员辽阔，各地的抖空竹发展还很不平衡。并且精力、物力有限，且对空竹技术掌握有限，还有很多民间宝贵的空竹技法没有收集进来，请广大读者谅解。书中如有不妥之处，请及时指正。

作 者

2011年8月



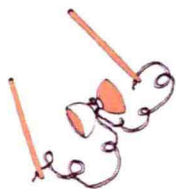


第一章 空竹花样玩法

第一节	空竹花样的历史记载·····	2
第二节	空竹“呼啦圈”花样·····	4
第三节	一心二用空竹花样·····	8
第四节	群蝶飞舞花样·····	10
第五节	放长绳、舞长竿以及顶竿·····	12
第六节	舞龙和舞飘带花样·····	15
第七节	踩高跷花样·····	17
第八节	叠罗汉花样·····	19
第九节	鸳鸯戏水花样·····	20
第十节	钩子花样·····	22
第十一节	双轴多层空竹的玩法·····	27
第十二节	空竹盘具花样·····	29
第十三节	掌上空竹花样·····	32
第十四节	轮滑空竹花样·····	36

第二章 流行花样技巧

第一节	平盘丝沿绳花样·····	39
第二节	平盘丝过腿沿绳花样·····	46
第三节	平盘丝脱绳花样·····	51
第四节	立盘丝沿绳花样·····	55
第五节	立盘丝身前脱绳花样·····	63
第六节	立盘丝身后脱绳花样·····	67
第七节	立盘丝腿下脱绳花样·····	71



第一章



空竹
花样玩法

抖空竹是我国独有的民俗体育活动，是中华民族文化艺术园中的奇葩，其历史悠久，广为流传，也是传承民俗文化和人文文化的载体之一。

古往今来，抖空竹活动遵循着“形态万千、异彩纷呈”的发展理念，相地合宜，因势随机，因巧借施，创造了多姿多彩、风格独特的抖空竹花样技巧，丰富了人民群众的文化生活和强身健体的锻炼方式。这些空竹花样，均是中华民族艺术的瑰宝，是华夏先人聪明才智的展现和结晶。

第一节 空竹花样的历史记载

根据《中国杂志》记载，空竹在“明朝之前称为弄斗，明朝后改为空铃”。明朝时刘侗、于奕正在《帝京景物略》卷二中也记载了空铃的制作方法及抖法。

但凡看过《水浒传》的人可能记得第九十回中有这样的描述：

宋江、卢俊义两个在马上欢喜，并马而行。出的城来，只见街上一个汉子，手里拿着一件东西，两条巧棒，中穿小索，以手牵动，那物便响。宋江见了，却不识的，使军士唤那汉子问道：“此是何物？”那汉子答道：“此是胡敲，用手牵动，自然有声。”宋江乃作诗一首：“一声低了一声高，嘹亮声音透碧霄，空有许多雄气力，无人提处漫徒劳。”

宋江的这首胡敲（空竹）诗，是迄今为止空竹玩法最早的文字记载。

到了清朝，空竹艺人为了生计，边玩空竹边卖药，或做其他生意来养家糊口，空竹的活动范围已由国内延伸到国外。



天津武清县六道口村有一空竹艺人，名叫刘锦堂，他把当时的空竹花样玩法记录在了一个折子上，名字叫《计开玩艺》。《计开玩艺》上说：“京都新到抖拾锦，空中能抖出绳离线，背后左右玩艺俱全。”《计开玩艺》上总共记载了七十多种玩法，为了使大家对那时的花样名称有所了解，特收录如下：

一如抬头见喜、二甲传胪、连中三元、四四如意、五子登科、六六大顺、七巧成图、八仙过海、九子十成、十全富贵等花样名称。

二如以“回”（相当于当前的动作组合）为单位收录的花样名称。

第一回：福在眼前、金鸡上架（左右）、金丝缠腕、黄瓜上架、猴子上竿、风摆荷叶。

第二回：双双十字、左右捞月、左右骗马、仙人过桥、左右十字。

第三回：左右双十字、五龙盘玉柱、五龙全入洞、仙人出洞、大串四门。

第四回：骗马代十字、捞月代十字、翻身代十字、败中取胜代十字、攢棋子代十字、撒金钱代十字。

第五回：左右腰串、苏秦背剑、空中悬月、野马分鬃、古树盘根、狮子滚绣球。

第六回：败中取胜、扑双蝴蝶、玉带缠腰、左右盘肘、二郎担山、双串四门。

第七回：掏大花碗、凤凰单展翅、左右花线、封侯挂印、天官赐福。

第八回：晴日高升、后边提鸡、左右铡草、大鸟翻身。

第九回：飞刀出刀鞘、跳铁门槛、大金斗云、双过桥、左右腿串。

第十回：仙人指路、凤凰夺窝、凤凰筑巢、童子拜佛、大佛升殿。



第二节 空竹“呼啦圈”花样

呼啦圈，是当前社会上比较流行的一种健身运动，能有效提高人体腰、髋、膝关节的灵活性、柔韧性。呼啦圈运动趣味性强，形式生动活泼，既能培养习练者的灵敏度，增强体质，又能陶冶情操、磨炼意志。

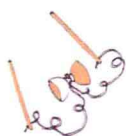
不知何时，空竹爱好者将呼啦圈的运动技法移植到了抖空竹上，为抖空竹增添了不少色彩。

一、单人单个空竹玩法

空竹“呼啦圈”花样，就是将一根抖绳的两个绳头系在一起，形成封闭状，然后将空竹启动，再根据抖绳有扣或无扣来进行不同方向的转体，用两只手推动抖绳，使空竹沿抖绳旋转。这种方式，所用的空竹可以为单轮，也可以为双轮；可以用直径 130 毫米的小型空竹，也可以用直径 180 毫米的大型空竹。

单人单个空竹“呼啦圈”花样，所用的绳长是根据每个人的特点来确定的，没有统一的规定。在一般的情况下，抖绳的长度在 2 米左右为宜，但也有 4 米左右和 1 米多长的。抖绳的长度越长，抖起来也就越费劲，并且所做的动作一般是跳绳较多，所以花样较少。

单人单个空竹的花样也是千奇百怪、千姿百态的。技术比较高的，可以做各类的脱绳动作，如后背飞、过腿脱绳、身前脱绳等。抖绳可



以在脖颈上甩动空竹旋转，可以在胸部、腹部用手推动抖绳带动空竹旋转，还可以在小腿的上面通过腿的踢动来带动空竹旋转。有的技术熟练者，抖绳在腹部时，不用手来推动抖绳，而是通过臀部的圆周旋转来带动空竹绕身转动。

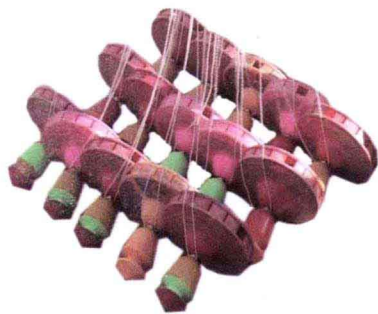


图 1-1 空竹“呼啦圈”

抖动空竹“呼啦圈”时，身体可以向左转，也可向右转，身体的转向是根据空竹与抖绳的关系来确定的。如果抖绳呈交叉状，那么身体则向右转；如果抖绳为无扣状时，身体则向左转。当然，这也不是绝对的。空竹“呼啦圈”花样，如图 1-1 所示。

二、一人抖多个空竹

在当前，空竹“呼啦圈”的玩法越来越多，技术越来越成熟。在全国，有的人可以玩 180 毫米大型空竹达 20 余个。这种玩法如图 1-2(1)所示，



(1)绳的绕法



(2)空竹“呼啦圈”

图 1-2 空竹“呼啦圈”



就是每个空竹用一根抖绳，然后将空竹按顺序在地面上排放整齐，将抖绳按顺序搭放在空竹轴上，然后双手提起空竹，按转体的方向进行旋转，再逐步放松抖绳，空竹在惯性下向外拉紧抖绳旋转。空竹启动后，利用转体和手推抖绳，使空竹在抖绳上加速旋转，如图 1-2 (2)所示。

三、二人转“呼啦圈”花样

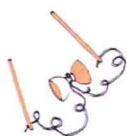
二人转“呼啦圈”，是空竹花样玩法中比较有创意的一种玩法。要求二人配合默契，协调一致。做这个动作时一般是男女配合。

二人“呼啦圈”启动时，先由女方启动空竹“呼啦圈”，一般空竹“呼啦圈”可为单个或两个。空竹启动后，女方推着抖绳运转，待空竹运转平稳到达女方背后时，男方向女方走去，女方打开绳套，让男方钻进绳套中，这时女方身体蹲下，男方站在女方的后边，拿起空竹放在绳套之中将空竹启动。当抖绳位置适合时，女方通过男方的抖绳立起身体，两人同时推动各自的抖绳运转，如图 1-3 所示。然后男方转体 180 度，与女方相背而立，两人的抖绳调在了一起。这时男方伸出左手臂，女方伸右手臂同时推动抖绳，并同时向一侧走横步。完成后，再伸出各自相应的手臂向另一侧走横步。

接着两人同时向右转体，到一定角度后，男方转身于女方的左侧，并与女方面部朝向一致，右手臂搭于女方的肩膀上，同时两人向左转体，并用跳步走一圆圈，两人同时



图 1-3 分抖



用手推着抖绳,如图 1-4 所示。
如果两人在平时训练时编排有其他花样动作,可以按序进行表演。
待到收场时,男方退出绳套,女
方收住空竹即可。



图 1-4 合抖



第三节 一心二用空竹花样

一心二用，就是一个人同时玩出两个或多个空竹花样，所以叫做一心二用。

一心二用的玩法，基本上是采用“呼啦圈”的方法进行。首先把一个或多个空竹用“呼啦圈”的形式抖动起来，然后再去做其他的花样动作。

一、“呼啦圈”加转手帕

“呼啦圈”加转手帕，是一心二用花样中一个比较简单的动作。先将一个空竹套在抖绳上，然后做单人“呼啦圈”中的各项动作。如转身、跳绳、缠身等，然后在边推抖绳的情况下，取出专用手帕转动起来。这样，一方面用转臀的方式推着抖绳带着空竹旋转，另一方面两只手转动手帕，如图 1-5 所示。

二、“呼啦圈”加抖空竹

“呼啦圈”加抖空竹，比上边的动作难度较大一点。开始时，先将空竹套于抖绳上，将空竹启动后用“呼啦圈”的方式摇转空竹。待空竹“呼



图 1-5 “呼啦圈”加转手帕

