

空竹

玩法

1

新手上路

抖空竹历史悠远，内涵丰富！它古朴高雅，

趣味无穷！《水浒传》中有一段关于空竹被称为『胡敲』的记载：宋江、卢俊义两个在马上

欢喜，并马而行。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，

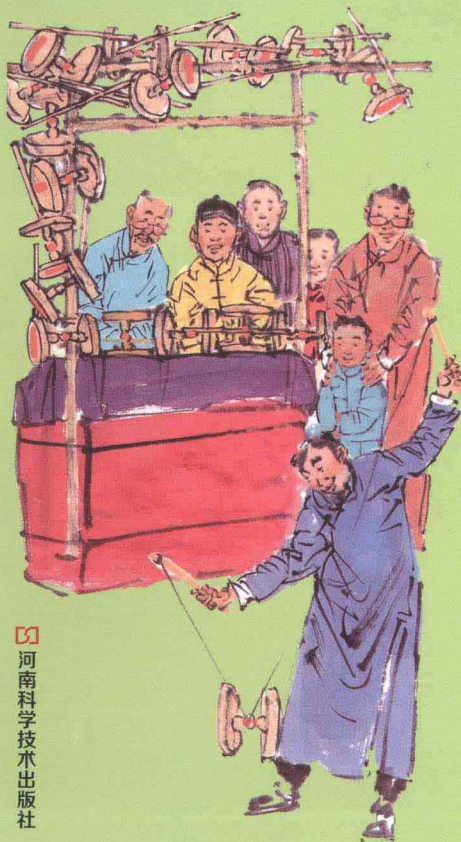
那物便响。宋江见了，却不识的，使军士唤那

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，无人提出漫徒劳。』



龙腾
编著

圈内高手倾情示范

赠送高清 DVD 光盘

DVD

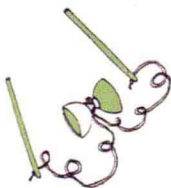
河南科学技术出版社

空竹
玩法
1

新手上路

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. 1, 新手上路 / 龙腾编著. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2012.6

ISBN 978-7-5349-5125-1

I. ①空… II. ①龙… III. ①抖空竹—基本知识 IV. ①J838

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251009 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: 耿宝文

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: 3.5 字数: 60 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。

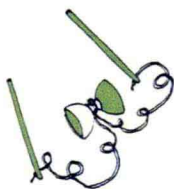
本丛书共分四册。第一册是《新手上路》，以通俗易懂的讲述方式，为空竹爱好者介绍初学的抖练方法及简单花样，使他们一触不舍，一学即会，很快把空竹抖起来。

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。





民俗体育，品种繁多，源远流长，技艺独特，异彩纷呈。抖空竹乃民俗体育中的一朵奇葩，也是中国传统文化的一个组成部分，其鲜明的民族特色、深厚的文化底蕴、辩证的养生之道和超然的运动心态，使这项运动长盛不衰、历久弥新，它不仅有利于人们的身体健康，更有利于人们的心理健康。抖空竹把道家“道法自然”的思想与儒家“中庸之道”的处世哲学有机地融为一体，使之在健身娱乐之外别有一番意味。

现在，抖空竹已纳入了中国非物质文化遗产保护范围。它深厚的文化底蕴和独有的活动方式，为习练者提供了一种特殊的文化氛围，一种潜移默化的文化熏陶，使其在活动中不仅可以掌握技巧、强健体质，更能愉悦身心、陶冶情操，从而达到延年益寿之目的。

抖空竹是中华民族的优秀文化遗产，是最古老的一种民俗体育活动。自抖空竹问世以来，它以轻灵自然、雄浑端严、绵密缠绵、雍容隽永、刚柔相济的螺旋运动形式和无奇不有的技巧而著称，所以几百年来习之者众，历久不衰，深受广大群众的喜爱。

在当前，随着城乡居民生活水平的不断提高，人们对精神文化需求提出了新的要求。“生活奔小康，身体要健康”，越来越多的人选择了抖空竹作为养生健身的活动项目。由于这项运动自由度大，运动量可以随意调节，所以它既适合于身体较好的人增强体质，也适合于体弱和某些慢性病患者疗病保健。

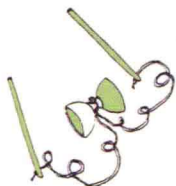
一种文化要想获得发展，离不开传承和积累。通过文字、图片和视频等传播媒介，才能使抖空竹这一非物质文化遗产在内容上得到传承，在艺术上有所创新，在社会上受到重视，在文化上得到积累。所以，为了使抖空竹这一民俗体育发扬光大，满足各方面读者的需求，特编著了这本《新手上路》，旨在为有兴趣学习抖空竹的朋友们提供一本实用的空竹技术入门书，为推动空竹文化的发展略尽绵薄之力。

在编著此书的过程中，全国的抖空竹爱好者，对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议，各地空竹协会和各位老师对本书的配图和视频制作提供了极大的支持和帮助。在此，谨对所有关心、帮助和支持本书出版的各界朋友表示衷心的感谢。

由于本人对空竹技艺的了解还不够全面，本书难免有不妥之处，敬请广大空竹老师和各位朋友不吝赐教。

作 者

2011年6月





第一章 初学叩门

第一节	如何抖好空竹·····	2
第二节	抖空竹的手法·····	6
第三节	脱绳与缠绕·····	12
第四节	空竹的进法与退法·····	14
第五节	空竹技法要领·····	19

第二章 带你入门

第一节	空竹的启动·····	23
第二节	空竹的抖动与调整·····	30

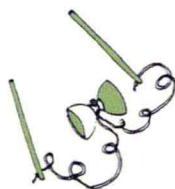
第三章 触类旁通

第一节	捞月·····	36
第二节	上竿与拉月·····	39
第三节	跨绳·····	42
第四节	跳跃·····	45

第五节	骗马	49
第六节	背翻与裆翻	54
第七节	背挑	57
第八节	背溜	61
第九节	穿绕	63
第十节	沿丝	67
第十一节	平盘丝	68
第十二节	跳绳	70
第十三节	抛高	73
第十四节	立盘丝	76
第十五节	摇铃	78
第十六节	落接	80
第十七节	竿推法	83

第四章 渐入佳境

第一节	单轮空竹平盘丝花样	87
第二节	单轮空竹立盘丝花样	96



第一章



初学叩门

当你漫步于广场、公园、街心花园看到别人抖空竹时，很可能被他们神采飞扬、龙飞凤舞的空竹抖技所吸引，在好奇心的促使下产生了学抖空竹的念头。可是，当你拿起空竹抖竿时，两手却不听使唤。如何把空竹抖起来，正是这一章所要讲的。

第一节 如何抖好空竹

提倡返璞归真、回归自然的自我解脱，旨在追求人生之真谛，洞察生命之本来，顺其自然，合乎自然，以求取身体在宇宙秩序中的和谐。抖空竹，因其具有鲜明的民族特色、深厚的文化底蕴、辩证的养生之道和超然的运动心态，已成为当今人们养身健体的一种热门运动。许多人争相学习抖空竹，形成了一股热潮。

那么，怎样才能叩开空竹技艺之门，使自己抖起空竹来得心应手呢？下边就为你献上这把开门的钥匙。

一、树立兴趣，坚定信心

我国古代哲学家荀子在《荀子·性恶》中说：“饥而欲饱，寒而欲暖，劳而欲休，此人之情性也。”既然人具有“劳而欲休”的情性，就要选择“欲休”的方式，这种选择实质上就是自己兴趣的表现。

兴趣是人对客观事物的选择性态度。如果他对这一事物进行了选

择，那么，他对所感兴趣的事物总是心驰神往，积极地把注意力指向和集中于该种选择。也就是说，兴趣就是做事的“动力”。所以，当你对抖空竹产生兴趣时，你的神经细胞中便产生了对抖空竹活动的兴奋点，抖空竹才会像磁石一样吸引着你的注意力，既有敬业之心，又具潇洒之趣，从而使你围绕抖空竹活动去“夏练三伏，冬练三九”。

当兴趣产生后，还要树立坚定不移的恒心。俗话说，只要功夫深，铁杵磨成针。抖空竹，恒心是成功的基石。因为很多空竹招式不是一朝一夕就能学会的，非经过长期的刻苦训练不可。因此要每天坚持练习，甚至不管刮风下雨，也不间断。

在练习的过程中，空竹的好多招式一开始可能做不成，或是练了多日并无长进，这时，你将面对“严峻的考验”。在这种情况下，不要被一时的失败和挫折所吓倒，而是要静下心来认真总结经验，分析每个招式的特点和要领。经过失败、总结、尝试、再失败、再总结、再尝试这些过程，就会对这一招式有所突破。绝不能面对失败和挫折就萎靡不振，灰心丧气，这样，你必定会被空竹运动的离心力所抛出。

二、先通理论，再明线路

抖空竹不但要知其然，更要知其所以然，这样才能不断进步。大家都知道“开卷有益”的说法，孟子也说过，“大匠诲人，必以规矩”。而抖空竹理论就是抖空竹的规矩。先通理论就是要读点抖空竹的书，从道理上弄明白一些东西。有些抖空竹的入门书中，将抖空竹的技法解说得清晰明白，理论剖析深入浅出，有助于读者去领悟抖空竹的技法、练法和功用。读点这类资料，可使读者明技理，知技法，



打下练好空竹技法的基础。

三、虚心请教，纳精吸髓

韩愈在《师说》中讲，“师者，所以传道授业解惑也”，“人非生而知之者，孰能无惑”？所以，要练好抖空竹，必须向空竹老师求教。

在抖空竹的各类花样技巧中，对抖技有着非常严格的要求，也就是行家总结的“抖、拉、甩、挑、抛、捞、套、钩、盘、摇”十字要诀。这些内容可能让你觉得深奥莫测，无所适从。所以，须通过老师的讲解、示范、引导，你才能逐渐了解和掌握。另外，当你练熟一个动作后，还需要让老师进行纠正，使所做的每个动作规范、标准，更有灵气。

四、模拟勤学，求方寻法

俗话说，“功夫不是教出来的，而是练出来的”。也就是说，老师领进门，修行靠个人。

作为初学者，只有通过勤学苦练，才能真正理解每一动作的来龙去脉，掌握空竹在每个花样中的运行路线等。要做到随势而变，不可拘泥，否则无法领悟抖空竹所蕴含的奥妙真谛。勤学得到的空竹技艺为“心知”，而苦练得到的空竹技艺为“身知”。勤学是求得技艺的基础，苦练是取得技艺的过程。苦练的过程，也是对抖空竹技艺进行“悟”的过程。“悟”是对所学、所练空竹技艺进行由表及里、由实及虚的体验而出现的升华。只有勤学苦练才能不断增长抖空竹的悟



性，空竹技艺才能得到全面的发展和提高。

学习抖空竹，一般是先练基础动作，如起势、捞月、骗马、背翻等，在练习中体会基础动作中的手、眼、步、法的应用和技能，然后去练单个花样及各花样的组合动作，待有一定基础后再学套路。抖空竹的基本功好比书法中练笔画的“永字八法”，套路则好比书法家的一篇书法；先学执笔，再去临帖，然后才有可能自成一家风格。所以，要在老师的指导下，学会一式再练另一式，模拟揣摩，参悟其理，循序渐进，不可贪多，否则会“欲速则不达”。



第二节 抖空竹的手法

抖空竹，主要是用手，并且各种动作和招式基本上是通过手法来完成的。如抖单轮空竹时，是手腕用力；而抖双头空竹时，则是胳膊用力。所以空竹动作规范与否、协调与否，招式是否做得完美，均与手法有极大关系。

抖空竹的手法，是根据每个招式特点的不同而进行即时变换的，抖练者只能结合每个空竹招式的形式和特点进行实际变换，灵活运用，便可豁然贯通，由生硬手法变为熟练手法。

一、抖

我们常说的抖空竹，是空竹动作的统称；而“抖”也是空竹动作的一种手法。抖，就是右手向上将空竹拉起，左手随之右摆，然后左右手臂再向左边收回，左右手臂基本呈平行状。这是空竹动作中最为基础的一种手法，必须无条件地练精。抖时，左手和右手的握竿法刚好相反。左手为反握，右手为正握，抖竿全向右伸。抖动时，左手竿头应朝下，右手竿应在空竹上方与抖轴垂直，空竹应



图1-1 抖



在身体的右侧，空竹与抖绳构成近似直角三角形。右手用力向上，左手配合向右送，这样一来一往使空竹快速旋转，如图1-1所示。

抖的手法中主要是为了增加空竹的转速，或成为两个动作中的过门动作。抖时可能会出现抖绳绕轴或空竹脱出的失误，如金鸡引颈等招式易出现这种情况。

二、拉

通过抖绳用力，使空竹从某一方位向另一方位进行平面或立面的移动，我们称为拉，如图1-2所示。

拉的手法主要是使空竹的招式具有连贯性，并保持空竹的转速不变。运用这个手法时，主要应注意避免空竹在拉的过程中由于受力不均而离绳脱出，如拉月、大鹏展翅、鲁班拉锯、花样盘丝等招式。



图1-2 拉

三、甩

为了使空竹速度快速提升，利用手的急速甩动，将空竹产生加速位移的手法称为甩。甩时，基本都是右手从右向左方甩，如图1-3所示。

甩，一方面可改变空竹的位置，另一方面也可提高空竹的速度。用甩这个



图1-3 甩



手法时，必须和转身相结合，如转身不到位，则空竹易脱出，如浪涛拍岸、寒燕穿帘、玉带缠身、鲸鱼摆尾等招式。

四、挑

挑，就是将空竹从竿或绳上的某一点，向需要的地方送去，有竿挑与绳挑之分。挑与其他手法的不同点，就是空竹不论在绳上或竿上，其位置是固定的，空竹只是产生自转，如图1-4所示。

用抖竿挑空竹时，必须掌握空竹的转向，如果掌握不好，不是空竹向上旋转伤手，就是空竹顺竿向下滑落。采用绳挑时，掌握不好则空竹容易被抖绳缠轴。如金鸡上架、上马挽缰、拷打红娘、滚绣球等招式易出现上述情况。



图1-4 挑



图1-5 抛

五、抛

抛（或称“弹”），就是将空竹抛起，如图1-5所示。

在抖空竹花样动作中，最明显的“抛”主要有直上青云、乘龙夺珠、骏马弹蹄等，有些连贯性动作中也包含有抛的手法，如独鹤朝天、猛虎扑鹿、平湖飞鱼等招式，以及双轮空竹中的背后钓鱼、空中

